アルコール依存症の詩

後藤光代

アルコール依存症の詩／目　次

出版にあたって　4
はじめに　8

第一章　アルコール依存症の詩

かけがえのない家族たち　20
クラス会事件　48
夫がセミナーに参加してくれた　57
初めてのセミナーに参加してから……　63
私の家出　73
私は、この地（東野）で生まれ変わることができました　84
私たち夫婦には、宝物の友人がいます　91
こんなにいい日が来るなんて……　99
食道ガンが見つかって　104
お別れ　109
密葬　112

第二章　私のセミナー体験
他力どっぷりの自分　124
素直とは　130
許すとは　131
苦しみは愛でした　132
言葉は変る　134
私にとってのセミナーは……　138
今、私を振り返れば……　154
アルコール依存症の詩　159
おわりに　164

出版にあたって

夫がアルコール依存症になったのは、私の無知が招いたことだと、苦しい心の内がありました。

アルコール依存症が、『酒が好きだから』と、仕事を終えて、毎晩の晩酌を続けた結果と知った時、「本当に知らなかった!!　知っていたら、休肝日を積極的に勧めたのに……」と、後悔ばかりでした。

もう戻れない。酒量は増えてはいっても、減りはしない。酒のことでケンカが増え、イライラが増え、家族間もギクシャクしている。心が荒れ狂っていく。アルコール依存症の本人、そして、巻き込まれてしまう家族、次から次に起こってくる事件や事故。それらが自分ではどうしようもないこととして現実化する。日々起こる酒がらみのいさかいは、心を蝕んでいく。

苦しくてたまらないほどの思いがあるのに、ここで、夫のアルコール依存症は、又、家庭内のイザコザは、恥と思っている自分。その自分の口からは、誰にも何にも言えませんでした。それがいっそう自分を苦しめました。

こうして、外の顔と内の顔が出来ました。外の顔も内の顔も、ウソで固めた気持ちの悪い顔の自分でした。

外には、「私、幸せな家庭生活です」というそぶりで過ごし、内では「私は悪くない」と頑張っていました。

ちぐはぐな心、全く素直でない自分、アルコール依存症が進行していく間中、苦しくてたまりませんでした。誰かに愚痴を聞いてもらっても一時だけ。不平不満を心に溜めていったのです。

そんな、もんもんとした日々を過ごしている中、ある時何気なく、「夫がアルコール依存症でね」と口をついて出てきたのです。自分でもびっくりしまし

た。ところが、言えるようになってから、少しずつ苦しさの度合いが少なくなっていったのです。

誰かに話す、聞いてもらうことで、心の中に溜めた、苦しみというゴミを掃除していったのです。

「心を見る」という学びでは、反省ノートに来る日も来る日も苦しい胸の内をぶちまけるように書きまくりました。それでも、次から次と起こる色々なことに振り回されていました。

この苦しみ、自分が自分に「気付きなさい」と投げかけたことだと知り、今は、その先に喜びがあると知りつつあるところだと思います。

夫に食道ガンが見つかり、治療のため入退院を繰り返しましたが、その入院中、「私は『アルコール依存症』という病気を知らなかった。それ故家族中が苦しんだ。毎日お酒を飲んでいる方々に『毎日お酒を飲んでいると、アルコー

ル依存症になるよ。体も心も病気になり、周りも巻き込み、自分も辛いよ。』と伝えたい。」という思いがつのり、自分の体験を書こうと思いました。

一人でいいのです。この本により、休肝日が取れています、とか、断酒し暖かな心の通う家族になれました、という声が届いたらいいなぁと思っております。

アルコール依存症は心の病です。

私は、心を見る学びが分かって書いているわけではありません。学び続けていますが、まだまだです。不思議ですが、今は幸せです、といつも思っております。

私からのメッセージは「木曜日を休肝日にしましょう。」

この思いです。

毎日お飲みになっていらっしゃるあなた。どうぞ受け取ってくださいませ。

心から願っております。

はじめに

心の中に、いつだって言えない思いが詰まっている。心が小さくなって体調が整わない。

思い切って、みんな吐き出してしまって、新しいスタートをしようと、やっと心が固まったはずなのに……。

こんな恥さらしなこと、書けるわけがない。

また、逆戻り……。

そんなジレンマの中で、自分の中から語りかけてくる思いがある。

「何を偉そうに悩んでいるの。あんた、そんなに良い人なの？」

その語りかけに、心の中で、また、ブツブツと答えている。

「自分の愚かさが蒔いた種子。その種子がはじけただけのこと。

夫へ、娘へ、自分に都合の良いようにと、自分の物差しを強引に押し付けてきた。

その頃に出会った『心を見る学び』の中で、このことに気付かせてもらいながらも、まだまだそびえ立つ自分がある。

『これだけはどうしても恥、どうしても知られたくない』と、おびえて小さくなる思い。

そして、一方では、『逆境に耐えた素晴らしい自分、こんな自分だからこそできたんだ』と、胸を張っている思い。

その両方が、渾然としている。
まさに、心がそびえ立っている様が見えてくる。

しかし……。
もう悩むのは、やめよう。自分に素直になろう。
本当に苦しみながらも、何も出来ずにいたのだと、涙ながらに気付きました。
人の所為（せい）にするのでなく、家族の所為にするのでなく、淡々と自分の思いを書いていこう、そう決めました。
自分にはそれしかありませんでした。
私には『本』を書くことが必要だったのです。
『本』を書くことで、愚かな自分をさらけ出していくしかなかったんです。」

私は、このような押し問答の中からのスタートです。
しかし、ようやく、ここまで漕ぎ着けたことに感謝しながら、筆を進めていきます。

私は、後藤光代と申します。
「私には、大変大切なかけがえのない家族があります。」
……と言えるようになったのは、ごく最近のことです。それまで、私は自分の環境を不幸せなものだと思ってきました。
なぜ、私の家族は、夫を始めとして、みんな出来が悪いのだろうか、そんなふうに思ってきました。
とんでもありませんでした。
出来の悪いのは、私でした。

私が一番バカでした。

私は、自分の愚かさ、下らなさを、どこまで語っているのか分かりません。

私は、本書を出版することによって、自分に、自分の歩みに、自分の歴史に、一区切りをつけたい、つけようと決心しました。

拙(つたな)い文章であり、未熟な私ですが、私は、私自身のために、これまでに書き留めておいたものを、一冊の本にしました。どうぞ最後まで読んでいただきたいと思っています。

振り返ってみて、渦中にある時は、私は、自分なりに精一杯やってきたと思ってきましたが、今、このように自分の思いを辿っていく作業の中で、己のバカさ加減をハッキリと感じています。

ところで、先ほども、押し問答の中でのスタートと書きましたが、本当の意味での第一歩を出すという難しさを感じています。

これまでに、私は、幾度となく、「さあ頑張ろう」と自分をスタートラインに立たせてきたつもりでしたが、そのスタートも、実は、第一ボタンのかけ違いだったことに、気付かせていただいています。

それは、以前思い描いた「ある市長のつぶやき」という〝私の夢〟を読み返したときに、ああ、これは私の妄想でもあったと思ったからです。

「行政が変われば、私の主人も良くなるのでは？」と、こんな妄想を抱くほど、当時の私は追い詰められていました。

行政が良くなれば……、

周りが変われば……、

主人が良くなったら……、

いつも、そんな、第一ボタンをかけ間違った状態でのスタートでした。

しかし、この状態からは、何も変わってはこないことを、今回の作業を進め

ていく中で、自分自身、思い知らされました。

前置きが長くなりましたが、これから綴る私のバカさ加減に、どうぞ最後までお付き合いください。

―私の夢―（参考までに）

「ある市長のつぶやき」

人の心が荒んでいくのが、行政を通して伝わってくる。

市職員の中にもアルコール依存症の者がいて、問題が絶えなかった。彼には随分、働いてもらった。仕事の上での酒席も多かった。何とか彼を救いたいと思い、目を凝らして周りを見てみると、交通事故、家庭内暴力、幼児虐待、喧嘩、殺傷事件のあちこちに酒が絡んでいる。浮かび上がる報道を通して見えて

くるのは上っ面のことだけだ。

この町を良い町にしたい。私は賭けに出た。この市では酒を売らないことにした。当然のことながら、猛反対にあった。しかし、説得に説得を重ねるうちに、酒屋の組合が「酒を売るのをやめましょう」と決断してくれた。

その日、僕は、一晩中泣いた。嬉しくて嬉しくて泣いた。拭いても拭いても、涙って、こんなに出るものかと驚くぐらいだった。

それからは早かった。アッという間に、我が市では酒が買えなくなった。飲むのは自由、隣の市では売っているのだから、それまで止めることはしない。

……が、驚くことが次々と起こった。子供が元気になった。酒臭い父親、母親が減り、生き生きとした住民同士の明るい挨拶が聞こえてくるようになった。ご近所が仲良くなり、町に活気が感じられるようになった。「酒が欲しいなら、

この市を捨ててくれ」とさえ思っていたが、逆に、この市に移り住む人が増えてきた。多くは酒がらみの苦しい思いを抱えた人たちだった。もともと酒に逃げざるを得ないほど、心根の優しい人たちだった。

町はみるみる変わっていった。

市長として僕がやったことは、「この市では、酒は売りません」、ただそれだけのことだった。警察が住民の面倒を細かく見るようになってね。とにかく仲良しなんだよ。住民と警察がね……。

今では、アルコール依存症の職員も立ち直り、町中に活気がみなぎり、互いに助け合い、何よりも元気な子供たちの声が聞こえてくる。僕は、毎日が嬉しくて「ありがとう、ありがとう」と仕事を進めている。

実は、僕の様子を知り、第二、第三の、「酒を売らない市」の動きがあるように聞く。嬉しいことだ。ありがとう!!

健全な読者の方は、気持ちの悪いユメ物語として、読むと思います。
これほど自分は酒への思いに追い詰められていたのかと、五年前、渦中にあったときに書いたこの文を読んで、責任転嫁そのものを感じます。
悪いのはみな行政や周りや夫であって、私は被害者だと逃げています。
ここまで気持ちが歪んでいたのかと思うと、自分がかわいそうになります。
自分が自分に本当に冷たくてひどいと今は思います。

第一章　アルコール依存症の詩

かけがえのない家族たち

さて、最初に、私にとって、かけがえのない家族たちを紹介します。

長女のこと

長女は私が大嫌いです。

自分勝手で、いつもいつも自分のことしか考えていないからだと言います。

私は「一生懸命、子育てをしてきた」と思っていました。

しかし、実際は仕事と家事で多忙の中、気難しい夫の顔色を気にし、子供に目が向いていなかったのです。「お父さん、お父さん」と、夫ばかりを見てきたのです。長女はそのことを敏感に感じ取っていました。

共働きで、家に帰ってくるとすぐに夕飯の支度。夫の酒の肴を作って、皆のおかずを作って、夕食です。夫が酒を飲み出すと小さなことで、私のことをネチネチと小言を言いました。

やれ飯台が汚いの、布巾が出てないの……。

本当に小さなこと、どうでもいいことまで言うのです。時折私は、カチーンと来て、反発しました。「そんなに気になるんなら、気になるあんたがやればいいじゃないの。私は忙しい！」と、イラつく思いをぶっつけていました。

でも、そんなこと聞く夫じゃありませんでした。

酒飲んで、酔って、ウダウダと時間をかけて、ちっとも食卓が片付かない。

そんな夫のそばで、私はいつもイライラしていました。

それが毎日なのです。

長女は学校のことなど、「今日はお母さんに聞いてもらおう、今日こそお母さんに聞いてもらうんだ」って思っていても、「今日は言っちゃダメ、今はダメだ、お母さんがかわいそう」って自分に言い聞かせて話せなかったそうです。

それが長女の毎日だったのです。

そうして育った娘が、問題を起こしたからって、私に何が言えるのでしょう。

夫に何も言われないように、怒らせないようにと、気ばっかり使って、無駄なことばっかりしてきました。

そのしわ寄せは、みんな娘たちに行きました。

アルコール依存症の夫と、それをやめさせようとする私。

とうとう行くところまで行きました。

アルコール飲みながら自転車に乗って、交通事故、そして骨折入院。

それが第一回目の断酒と言えるのでしょうか。

仕事に行きながら隠れ飲み、朝酒が続いていました。

再飲酒が始まって、平成九年の夏でした。

断酒会の方にお世話になり、アルコール依存症の治療のため、精神病院に四ヶ月入院しました。入院中、毎週金曜日は、「院内断酒の集い」への出席が義務付けられていました。

娘たちも、アダルトチルドレンということで、治療に呼び出され、色々検査されたり、心理の先生と話したりしていました。

長女にとっては、思い当たることもあるけれど、「だから、どうなの」ということもあったようです。

「アルコール依存症の人が一人で断酒するのは極めて難しいことです。家族

の協力が、ぜひとも必要となってきます。この病気は本人だけの病気じゃない。家族病なんです。家族全員が心を病んでいるんです。だから、家族の方にも学んでほしいんです。」

医者にはそう言われました。

長女は「そんなこと、とっくに知っている」と言いました。「飲んでいるのはお父さんだけど、あんたが口開けて『やれ飲め、それ飲め、もっと飲め』ってやっているじゃない。表向きは『お父さん、お酒やめて』と言っていたけど、酒の所為にして、お父さんの気持ち、飲みたくなるお父さんの気持ちなんか、全然知ろうとしなかったじゃない。そんなあんたの態度にイラついて、お父さんは飲んでいたんだよ。」と言われました。

私はせっせと断酒会に通い、時間を使い、学び続けていました。

「奥さんだけでも断酒会に繋がっていないと断酒はできない。奥さん自身の

回復にもなるんだから、断酒会を離れてはダメだよ。」そんなことを言われて、私は、形だけは一生懸命断酒させようと努力していました。

端から見ていて、長女は「バカか！」と思っていたそうです。「そんなことで、お父さん断酒するか」って……。

夫は断酒できませんでした。

私は結局、みんな放り出して家出をしました。

家を守る要の主婦が、家出、です。

その日（平成十年二月十日）、長女はメチャクチャに暴れました。

夫が二回目の骨折で入院したとき、夫はもうボロボロでした。その時が三度目の断酒でした。私は「お父さん、お父さん」と、しょっちゅう病院に通っていました。

長女は一度も見舞いに行きませんでした。

「行けなかった」のだと言います。「今日はちょっと覗いてみようかな」と思っても、体が動かなかったそうです。

そうなると猛烈に私に腹が立ったのです。「断酒、断酒って、もっとあたしの気持ちを見てよ。あたしのこと考えてよ。あたしはあんたの子供だろ。あたし以上に大切なものはないはずだ。あたしのことだけ思い続けてよ‼」と、心が悲鳴を上げていたのです。

長女の心の悲鳴が、家中の物を手当たり次第に投げ付け、壊し、割り…。すさまじかったです。

私は、自分のエネルギーに翻弄され家出しました。

私は、長女にどのように対応すればいいのか悩んでいました。今、長女を思うと、自分が幼くて、子供の気持ちの分からない、ダメ親だったと思っています。

今は、そんな中で、よくここまで成長してくれたと、娘にすまなかったという思いでいっぱいです。

次女のこと

二人目の娘は年子でした。この子は姉をずーっと手本にしていました。姉を見ながら、姉の真似をしながら成長していきました。姉と同じことをしようとして、それがうまくできることもあれば、つまづいたりもしていました。

私は、うるさく「勉強しなさい」とか、学校の宿題に目を通すとか、忘れ物をチェックするとか、そんなことはしませんでした。

というより、私にはそんな時間的ゆとりがなかったのです。

だからといって「教育ママじゃなかった」と言えば、それも違います。

私のしたことは、早寝、早起き……。

子供たちを学校に行かせるときは、完全に目覚めた状態で送り出すことでした。

起きるなり、「走ってらっしゃい」と、学校に行く前に家から出しました。子供たちは喜んでやっていたわけではありませんが、確かに目覚めた状態で登校させました。

次女は、小学校入学前、「学校に行ったら百点取れるかなあ」と心配して私に尋ねたとき、いとも簡単に「大丈夫よ、あなたなら百点取れるよ」と言ってもらって、「そうかなあ」と思いながらも、いつの間にか緊張が取れていたことを覚えている、と話してくれました。

時代は、頭の良い子がいい子で、有名学校を卒業し、一流企業に入社し、たくさんの給料をもらって良い人生を送る、そんな幸福路線まっしぐらと誰もが踊らされていた頃でした。

どの子も、学習塾やお稽古ごとに血まなこ。

娘にも人並みに、「ピアノ、そろばん、ペン習字」と習わせました。しかし次女は、自分で「やりたい」と言い出してはみるものの、「もういい」と、いつの間にか、自分からやめていました。

次女は、自分の居場所を常に探しているような子供でした。

次女はこの頃からずーっと寂しかったそうです。

共働きの私は、子供を学童保育に預けていました。学校から帰っても、学童保育のあとでないと母には会えない。会っても、私は夕食の準備で忙しかったのです。そして、夕食が終わったら、やれ入浴の準備、洗濯物たたみと、一人

で家事に追われていました。私は、家事を進めることにばかり気を遣い、体を使っていました。

「お母さんの目は、お父さんやお姉ちゃんの方にばかり向いていて、私の入る隙はなかった。お母さんが私の方を見てくれるのは、とびっきり良い子の自分のときだけ。だから勉強した。学業成績が良いと、周りから注目を浴びるし、お父さんも、お母さんも喜んでくれる。その上、臨時のお小遣いまでもらえたし。」と次女は言いました。

彼女はいつも頑張っていました。

「頑張っていないとかわいがってもらえない。」そう思って、いつもいつも頑張っていたのでした。

大学は、某国立大学へ推薦入学しました。奨学金も自分で手続きを取りました。

大学卒業後は設計事務所で働きました。仕事は楽しく、周りの人にも恵まれている、と喜んでいました。

夫のアルコール依存症がどんどん進行して行った頃、次女は、本社研修で東京へ行くことになりました。長女は横浜に行っていました。

夫婦だけで生活するようになり、夫はいつしか酒に溺れるようになり、酒浸りの日々が続くようになっていったのです。

次女は、そのことを心苦しく思い、「私が何とかしなければ」と思っていたそうです。

そんな時、町でバッタリ会った宗教関係の人に声をかけられて、その方に「あなたが、あなたの家族を救う」と言われて、その気になってしまい、話を

聞いたり、ビデオ学習をしたりと、どうしようもない寂しさを抱えながら、その宗教団体に通ったそうです。

そこでは、数珠を始め、なんだかんだとたくさんのお金を使い、誰にも言わなかったけれど、金銭の布施もしてしまったと聞きました。

金で幸せが買えるなら、と数百万を納めたと後で聞きましたが、よくそんなたくさんのお金を持っていたとびっくりしました。

次女は、高額な授業料を払わなければ気付けない何かがあったのだと私は思いました。

それでも心の中の空白が埋まることはなかった次女は、「心を学ぼう」と本屋へ行き、そこで「エルランティの心」という本に出会ったそうです。これが彼女の人生を変えたのです。

本を読んでいくと、何がどうだからとは言えないけれど、とめどなく涙が溢れ、心が揺さぶられたと言います。

同じ出版社から出されている関連の本は、ほとんど読み倒したそうです。

そして、セミナーの存在を知り、行ってみようと思い、初めて熱海で行われたセミナーに参加したのです。

その頃は、月に一～二回は全国各地のホテルで「心を見るセミナー」が開催されていたのです。

「心を揺さぶられるものを感じた。だから。学んだ」と言います。

「本当のものは何か?」を知りたかったそうです。

「本当のものは波動でしか伝わりません。心を見て、素直になったとき、本当の優しさが、自分の中から、涙と共に、喜びと共に、嬉しさを連れて湧き上

がってくる。」と言われました。とても難解に思えました。

学びの中心に「母の温もりを知る」というものがあります。

「母の温もりが分からない人は、人間にあらず」とさえ言われます。

娘は、「あの間抜けな母を見て、母の温もりを知れって。そんなぁ、そんなぁ……」と戸惑ったと言います。

心を見る学びで、母の反省、他力の反省、異語等、学びのレールの上をひたすら真面目に学び続けていました。

そして、変わってきました。

あれやこれやといろんなことがありましたが、その後は、このセミナーに夫と次女と一緒に参加し、毎月三泊四日で学び続けました。

喜びも増えたし、次女も明るくなりました。

本当に嬉しいです。

夫のこと

夫は、おばあちゃん子として育ちました。

夫は私からすれば、そこまでしなくても、と思うほど、周りの人に気を遣う人でした。遣おうとして遣うから、自分が自分を疲れさせてしまう、そんなタイプの人でした。

一方私は、「気を遣う」ということが分からないようなところがあり、夫はずいぶん腹立たしかっただろうと、今は思っています。

夫には、自分の口から語ってもらいます。聞いてください。

自分のこと話すって、照れるよなぁ……。まぁ、いいか、話してみるよ。

オレ四男なんだ。だから「死なん」なんて、今はジョークにしているけれど、母親がオレを産んで病気でさぁ、次に生まれた五男と、育てるのが大変で、幼児期のほとんどを祖父母に面倒見てもらったんだ。そりゃ、かわいがられたさぁ、オレも「良い子」やっていたし。

よーく覚えていることがある。

お袋や親父は、外から来る人だったんだ。

いつも待っていたよ。行ってしまうと、無性に寂しかった。周りを笑わしたり、良い子やっていたりしていても、寂しいものは寂しい。兄弟八人もいたのに、なじみ方が違った。オレの所為（せい）ではないのに「オマエは白いマンマ」と嫌味を言われた。

名古屋から足助（あすけ）（愛知県豊田市足助町）へ戻ったのは、戦争中で危ないからだった。

幼稚園、小学校、中学校と、大家族の中で、心を痛めることもあったが、喜びも多く、ごくごく世間並みに、ごくごく当たり前のように中学校を卒業した。

高校へは行きたかったが、親が貧乏だったため、自分で働くと決め、進学は諦めた。

中学卒業後、名古屋の某車両メーカーに入社したが、高校へ行きたくて、入社一年後、夜学の高校へ通うこととなった。

そして、四年間の夜学時代に、かけがえのない七人の友人と巡り逢えた。

「死ぬまで友人でいよう」と誓い合ったよ。

楽しかったなあ……。

定時制高校生は社会人でもある。

給料が入ると、仲間と連れ立って、決まって行きつけの酒屋へ行った。

そればかりじゃない、オレが寂しがりだった所為(せい)か、よく友人の家にも遊び

に行き、その友人の親にもいっぱい甘え、いっぱい世話にもなった。もちろん食事にもありついたよ。

その頃は、ハイキングや山登りにもよく行った。

当時から、オレは、「口は出しても手は出さない」流儀。

今の妻とも、そんな中で知り合ったんだが、オレのことを山男と勘違いしてさ、「何もしない人とは知らなかった、騙された」って言っているよ。

まあいいさ、首尾よく釣り上げたんだから。

しかし、楽しい酒は続かなかった。

仕事も公務員に変わり、家庭もできたが、いつしか男としての面子（めんつ）を守ることが苦しくなってきた。

仕事も辛かった。

職場での人間関係がたまらなく辛かったんだ。
しかし、オレは男だ。妻も子もある。オレの家庭だ、オレが守らなくて誰が守るっていうんだ。
やっと手に入れた仕事だ。給料を稼がなきゃいけない。ここを辞めたら次の仕事がないんだ。断じて辞められない。
公務員はいい。こんな身体の弱いオレでも働けた。
しかし、そうは言っても職場では心を小さく小さくしていた。
この苦しみを妻には話せず、一人で悶々としながら酒を飲んだ。
毎日毎日、忘れたいことがあり、逃げたい思いも手伝って、酒を飲むんだ。
それが何年も続いた。
「酒をやめろ」「少なくしろ」、医者には「死ぬぞ」とまで言われた。
娘二人が家を出て、夫婦二人になって、酒量がグッと増えた。

妻が「絶対におかしい」と保健所に相談するようになった。
そこで「断酒会」を教えられ、連絡を取り、妻と娘が、専門病院へと受診に出かけていった。
「重症のアルコール依存症です。家族の協力の下、入院治療が必要です。」
「違う！　オレは違う、オレは酒が好きなだけだ！」と嘯(うそぶ)いてみたものの、オレ自身、どこかで分かっていたようだ。
この時、オレは、自分の中に棲み着いた得体の知れない自分自身の存在を感じていた。
酒好きで飲んだくれの、オレを操るオレがいる。
本当のオレは、酒量が増えるに連れて小さくなり、別のオレがのさばり始める。
「オイ、酒が足りんぞ、早く飲まんか！　飲まなかったらどうなることやら。
眠られない、手足が震える、イライラする……。そろそろ限界だなぁ。

これ以上飲まないと何をしでかすやら……。
ほら、早く飲め、酒なら何だっていいんだよ。
早く、早く……飲んでくれないと落ち着かないねえよなぁ!!　コインがあればすぐ飲める。」
酒が切れかかると、こんな声が聞こえ出し、どこかで本当の自分が小さくなって、オレを見ているんだ。
オレは操られるまま飲んだ。最後には飲むことが苦しくなった。だけど止められないんだ。
いよいよ医者の言葉通り、「死」が目の前にぶら下がっていた。
今は何も覚えていない。何も覚えられない。
記憶障害となり、何とか命を繋いで生きている状態だ。

短　歌

結婚し　給料少なく　たまにしか
酒は出せずに　互いにがまん

時は過ぎ　晩酌当然　理由つけ
おかずが良いな　もう一杯

酔っている　その時だけがホッとする
オレの友達　今は酒だけ

朝に酒　夕に酒では足りなくて

昼間かくれて　便所でも飲む

好きな酒　飲んで死ねれば本望よ
言いつつあおる　苦き酒なり

母が死ぬ　心残りはオレのこと
聞かされましたよ　でもやめられん

もうダメだ　起きあがれない　動けない
小便したくも　便所に行けぬ

飲み続け　着たきりスズメ　垢まみれ

最後に私です

私は基本的に「自分、自分」と自分が一番で、夫でも家族でもありませんでした。「私の予定」は確たるもので、家族のためにその予定を変更するということは、余程のことでない限りあり得ないのが私の日常でした。

二人の娘が保育園の頃から、私共夫婦は共働きの道を選びました。それも、子供が「上の学校へ進みたい」と言った時、「学費がないからやめて」と言いたくない、という見栄の心からでした。

共働きをすることによって、子供に淋しい思いをさせてしまうということが心によぎらなかったわけではありませんが、貧乏を味わってきている私はお金を得る方を選んだのです。それどころか「あなた達の幸せのためなのだから」

くらいの、押し付けも甚だしい思いで、今思えば、子供の立場を無視した親の都合で、共働きの道へ進んだのでした。

まさかこの事が、自分の家庭をいびつにいびつに進めているなどとは思ってもいなかったのです。でも、種は蒔かれ、成長していったのです。どうしようもない地獄の底の底を体験する種とは、全く思いもしませんでした。

お金には困りませんでしたが、金持ちでもなく、貧乏感は常に私の心にありました。無駄遣いせず、節約、節約の毎日でした。子供にも贅沢はさせず、夫は小遣いを本、酒、タバコ、パチンコ等に使っていました。お金遣いは健全な考えの夫でした。

家計を任された私は、夫の給料で生活するよう心がけました。私の給料は、生活補助とふいの出費にそなえての貯金、他に天引きの貯金と自分のこづかいです。

私はこの時期「私ほど幸せな人って少ないだろうなあ」と思っておりました。

何故かというと、夫は真面目で給料袋ごと渡してくれる優しくてハンサム、子供は二人とも成績が良い、私は趣味を自由にさせてもらえる、と、なびく洗濯物を見ながら思っていました。ところが実際は、まさしく心が蝕まれ傷ついていった時だったのです。

長女に申し訳ないことをしてしまった一件を書きます。

仕事から帰ってきて家に入り、洗濯物が取り込んであるのも気付かず、夕食の準備にかかり、洗濯物のことはすっかり忘れていました。が、それは、当時小学生の長女が留守番中に一人で気が付いて、取り込み、たたみ、おまけにそれぞれのタンスに収めていたのです。私は後に長女が言うまで、そのことに気が付きませんでした。

私は「この子は優秀な子だから、言われなくてもやれる良い子なのね」と勝手に決めて、思い出しもしない、全く幼な過ぎてどうしようもない自分が、子

育てをしていたのです。

子供は「お母さんにほめてもらおう」と、それこそ「思い付いて」やったのでした。洗濯物を取り込み、たたんだのです。そんな子供の心を見ない、見えない、見ようとしない、言いようのないほどのバカ親でした。これは、後々に当然の事ながら、影を落としていきました。ねじれの種蒔きをした私でした。

見えない、見たくない、見ようとしない、気が付けば今もある私の心癖。どうしようもなく歪んだ自分がここにおります。

家族は、気が利かない、普通がわからない、変わっている私により、困った思いをたくさんしてきたのです。でも自分は、くるくるとよく働き、こんなに家族の世話をやっていると思っていましたから、私の中で、私は悪くなく正しかったのです。

しかも、悪気がなくやっているので、指摘されても理解できず、素直に聞き

入れることができない、もっともタチの悪いものでした。このエネルギーは、後にそのまま私のところへ帰ってきました。周りを苦しめた分、私が苦しむ種を自分が蒔いていたのでした。

この気付きも、学んだからこそわかったのです。「よかった！」と本当にそう思います。

クラス会事件

そうそう、こんなこともありました。

その頃、夫は、アルコール依存症の治療のため、精神科入院四ヶ月を終えたところでした。

断酒治療のため、

1．お金を持たない。

2．断酒会に毎日行くこと。

3．病院の定例断酒会にも出席すること。

以上のことが治療方針として定められていました。

ところが夫は、「俺は酒を飲まん、仕事に行く」と、この治療を拒んでいたのです。それは、別居の中で起きたことでした。

その頃に、還暦を祝うクラス会の通知が、夫の元へ届きました。小、中学校を共に学んだ友人たちとのクラス会です。

クラス会の当日、夫は、朝、電話で「今日は外出する」と言ってきました。

そして、夜中、娘たちが「お父さんが帰っていない」と大騒ぎになったのでした。

クラス会が、一泊だと知らなかった私たちは、もしや行き倒れでは、ひょっとして死んでいないか、警察に連絡したほうがいいのでは、と大騒ぎでした。しかも夜中のことだから、電話を始め、連絡もままならず、心配のあまり、まんじりともせず夜を明かしました。

朝になり、職場に電話で問い合わせると、「休暇を取られています」との返事。自主的に休みを取っていることを知り、これが予定の行動と知りました。お金を持っていないから、クラス会出席はあり得ないと思っていた、私の甘さを突き付けられました。周りに気を遣う「良い人」の夫です。

クラス会に誘われ、断ることなどあり得なかったのです。

斯(か)くして還暦クラス会に、アルコール依存症の夫が参加することになりました。

クラス会に誘ってくださった方たちは、アルコール依存症が本当に大変な病

気と知りません。

断酒中の夫の「飲酒要求」は凄いのです。

飲みたい思いの強い夫が、目の前に出された酒を飲まないではいられません。ましてや還暦の祝い、周りは「好きだったよなあ」と、酒を勧める人ばかりです。皆、やさしい思いで酒をすすめるのです。これが、私にとっては苦しくてたまらないことでした。

後日、送られてきた写真が、道中も楽しく過ごせたことを教えてくれていますが……。

断酒継続しか、アルコール依存症を治す方法はないのに、あろうことか、アルコール依存症の患者が断酒中に飲んだのです。

見事に、急性アルコール中毒になり、最寄りの病院へと運び込まれての点滴治療……。

その間、友人はズーッと夫に付き添ってくれていました。
そうなんです。
私がもっとも苦しかったのは、善意と分かる親切なんです。それがお酒をすすめる行為でした。
誰もが楽しく酒を酌み交わす、「あの頃は楽しかった」と、共に生きてきた人生を肴に……。
その結果が、多くの方に迷惑をかけてしまい、自分ではどうしようもないことが、次から次へと起きてくるのです。
夕方、帰宅しました。
その夜は、寝ついてからも呼吸は荒く、苦しそうな息づかい。
そして、時折起こる呼吸停止……。
ハラハラしながら、いつ呼吸が戻ってくるのかと見守る長い時間。

そして、長い呼吸停止の後にやっと戻ってきた呼吸にホッと一息つく、その繰り返し――。

そんな、まんじりともしない一夜が明けました。

酒で焼けたのか、治療で喉を痛めたのか、夫はひどい声がれ状態。

声がうまく出ないと知ると、「おまえの顔は見たくない、おまえの声も聞きたくない」と筆談してくる始末です。

お金を持てば酒に走るため、家族がお金を管理しているのが気に入らないのでしょう。

「オレは禁治産者か」とも書いてありました。

顔も見たくないほど嫌われているのに、別居先から家に帰ってきて、私はいったい何をしているのでしょう。

そう思うなり、自分が自分でかわいそうになりました。

また、こんなこともありました。

「調子が悪いから来てくれ」と言われて行ったとき、夫が、紙パックの酒をズボンのポケットに入れて帰ってきたところに出くわしました。

私はキレて、そのポケットからワンカップを抜き取ると、夫がもの凄い形相で睨んできます。

その顔を見て、途端に私は、ワンカップを道路めがけて投げ付けてしまいました。

夫は「帰ってきてくれ」と言っておきながら、今度は「帰れ!!」の一言です。

「帰ります」と、自転車を引いて帰りながら、仲良くなれないのに、夫婦であることの空しさを感じました。

互いに思いやりの持てない夫婦は「嘘つきだ」と知りました。
涙が次から次へと溢れてきます。
「こんなに苦しいのはイヤだ。別れよう……。」
そう思う端(はな)から、涙は流れ続けます。

断酒しない夫はいりません。
断酒なくして、私たち夫婦は仲良くなれません。
遅まきながら、もっと自分を大切にしようと、断酒協力もやめ、お金も夫に返し、夫とは離婚して自立して生きていこうと、涙ながらに決めました。
だから、お金を夫に返し、市役所から離婚届の用紙をもらい、離婚手続きの準備をしました。思えば涙、思えばまた涙の苦しい決断でした。
（でも、結局は、準備だけに終わってしまったのです。）

アル中に　酒は毒なの　それなのに
好きだったよな　さぁ飲めと来る

クラス会　家族あざむき　出席し
酒、酒、酒で　急性アル中

夫がセミナーに参加してくれた

それは、平成十一年十二月に開かれる下呂セミナーの前日でした。

オレは死ぬ　何も分からぬ　動けない
ただ転がって　息してるだけ

こんな状態のところへ私は入っていきました。

「こんな夫、もうどうにでもなれ！」と思って家を出ましたが、娘たちから

「お父さんの葬式、年内になりそう」と連絡が入り、「時折、見にきてやってほしい」と言われると、放っておくわけにもいかず、夫のいる自宅へ足を運んだのでした。

部屋に入ると臭う。
脱ぎ散らかした衣類や下着がありました。
トイレに行けずに粗相した様子も見られます。
掃除もされず、あちこちに埃がたまっています。
蒲団の上に横たわっている夫……。
「共に住んでいれば、断酒していれば、こんなみじめなことにならなかったのに」と、胸がつまる思いでした。
目が異様に落ち込んでおり、声をかけると、力のない目が微かに開きました。

「おまえか？　そこにある酒を取ってくれ。」

命がけで飲んでいる。

そう思うと涙が出ました。

夫は、自分の力では起き上がることもできない状態になっていました。

痩せこけた黄色い顔、髭は伸び放題。

身体にはあばら骨がくっきり浮かび、脚は棒のように細く、お尻もすっかり肉が落ちてしまっていました。

文字通りのボロボロ、娘の言葉通り、それこそ死期を感じさせる状態でした。

「このまま死なせるわけにはいかない……」、真剣にそう思いました。

夫を起こし、座ってもらって話しました。

「このまま死んでしまう気ですか？
なぜ生まれてきたのか、死んだらどうなるのか、本当のことも分からず死んでしまっていいんですか？
私や娘（次女）は学んでいるけど、お父さんは学んでいない。
明日、私達は日帰りで下呂でのセミナーに参加します。
もしお父さんに参加する気があるなら、娘に頼んでみますけど、どうしますか？」

「連れてってくれ……」と、か細いが、ハッキリとした返事が返ってきました。
こうして夫の「心を見る学び」への参加が決まったのです。
セミナー会場では、一番前の席に座り、ずーっと講話を聞いていました。

虚ろなままでしたが、その日のセミナーが終わったとき、突然、夫が「オレ、ここに泊まる」と言い出したのです。

セミナーは二泊三日で行われていました。

一日目だけの日帰り参加のつもりが、夫が宿泊して参加すると言い出したのです。

五百人もの方が参加するセミナー。

お世話くださる方は、それだけでも大変だと思うのに、急な申し出にもかかわらず奔走してくださり、急遽、宿泊参加に変更することができました。

こうしてホテルの車椅子を借り、宿泊する部屋へと移動しましたが、この日、夫は、ホテルのベッドでグッスリと眠りました。

おだやかな寝顔でした。こんな夫の寝顔は久しぶりに見ました。

そして、何とも不思議なことが起こりました。
この日を境に夫の酒は断たれたのでした。

セミナー終了後、夫を下呂の温泉病院に一日だけ入院させました。
電車で帰る体力もなくなっており、点滴治療で体力の回復を図ったのです。
二泊三日のセミナー、夫は全部参加しましたが、あんな死にそうになっていた人の、どこにそんなエネルギーが残っていたのでしょう。

初めてのセミナーに参加してから……

夫がセミナーに初めて参加してから、地元へ帰って、夫を受け入れてくれる病院探しに奔走しました。

取りあえずは、老人ホームの体験入所を頼み、ゲストルームで過ごすことになりました。

こうしている間に、入院治療を受け入れてくれる病院を探すのですが、老人ホームに近い病院で受診したときのことです。

問診の際、「アルコール依存症です」と答えただけで、診療医の態度がコロッと変わりました。

カルテを閉じ、「精神病院の紹介を、ケースワーカーに依頼してください」

と、それで終わり……。取りつく島もないありさまです。私は「どうしよう」ととまどい、悲しくなりました。

結局、老人ホームの医師の紹介で、地元の大きな病院に入院ができることとなりました。

それが平成十一年十二月二十七日のことでした。

体重も二十九キロとガリガリに痩せてしまい、体力もない夫は、ＭＲＳＡ（抗生物質に対する薬剤耐性を獲得した黄色ブドウ球菌）の感染により肺炎となり、アッという間に、肺は四分の一しか動かない、という状態になってしまったのです。

「人工呼吸器を付け、薬が効けば助かるかもしれません。どうしますか？」と、担当医に訊かれ、本人にそのことを話すと、「オレ、頑張る」との返事。

人工呼吸器を十日間付けたところで、医師から「自発呼吸をしなくなること

があるので……」と、いったん外したものの、状態が悪く、再度人工呼吸器を付けることになりました。

この間、肺からの膿（うみ）である痰を絶えず吸引して採らなければならない。痰が一回でも採れなかったりすると、それが死に繋がるのです。

夫を看ていれば、痰が採れたとき、痰が残っているときは、すぐに分かります。採れなかったときは、気兼ねしながらも、何度も看護師さんを呼びました。

看護師さんの対応に「看護は教科書通りではない。病人を見ろ。手順だけでは痰は採れない。病人だ、病人を見ろ！」と、何度思ったか知れません。それは、夫を守ろうとするものすごいエネルギーでした。

痰とりに使う思いの凄さ。こわい眼をしていたと思います。

痰採りは人工呼吸器を外しても大事なことなので、二度目の人工呼吸器を付けたときからは、看護師さん任せではなく、自分でも採ることに決めました。

そうしたら、気持が楽になりました。

今思えば、巨大迷路の中、たった一本の命を繋ぐ道を確かに選びながら、やっと抜け出して、命が繋がった、そんなふうに思えるのです。

「病院内の洗濯機を使わないでください。」

ＭＲＳＡ感染を広げないためだと言います。

他にも「洗濯物は消毒してください。部屋と外は、履き物を替えてください」等々、難題だらけでした。

私が家を出て以来、娘と私の間には大きな溝ができており、とても「頼む」とは言えませんでした。

そんな中、途轍（とてつ）もないほど、大きな大きな人の愛と優しさを感じさせてもらいました。

ある友人（Kさん）は洗濯物を引き受けてくれました。他人の、しかも病人の洗濯物です。嬉しくて申し訳なくて涙が出ました。

また、ある友人は食事を心配し、弁当を届けてくれました。弁当が届くたびに「ありがとう、嬉しい」と思いました。

病院の近くに住む友人は、時折、夕食を作り、食べさせてくれました。これがまたとても美味しいのです。

大家さんも見舞いに来てくれました。定期的に入浴を心がけてくれた人もいます。

本当にたくさんの人が、自分の大切な生活の中、時間を割き、力を貸してくださいました。

地獄と言える苦しみの中で、私は、人々の優しさを知ったのです。
当時の私にとって、「人は皆優しい」と心から感じられたのでした。
そんな周りの温かさとは裏腹に、自分自身はというと「家出というとんでもないことをしてしまった」との思いから抜け出せず、その頃は、まだ心が常にうつむいていたようでした。

このようにして、夫の付き添いは、五ヶ月の入院期間中続きました。
それがＭＲＳＡの検査で、やっとマイナスの結果が出たのです。
これで不自由な隔離状態からは開放され、転院する運びとなりました。
今度は六人部屋で、日に一度面会し、洗濯物を取りにいけばよいという状態。
「やれやれ」とホッとしたのも束の間、今度は夫の蒸発騒ぎが起こったのです。
転院して三日目のことです。

夫は、看護師さんの目をすり抜け、夕方、病院を抜け出してしまったのです。この頃は、杖歩行の訓練中でしたが、脳障害で記憶ができない状態でした。危険だというので警察にも連絡を取り、捜し回っている矢先に通報が入りました。

かなり遠くの老人ホームの庭で保護されたといいます。夫は私を探しに出たのです。不安の中を歩き回ったかと思うと、すまない思いで「愛(いと)しい」と思いました。

結果、病院側からは「入院するなら付き添ってください」と言い渡され、個室に移ることとなりました。個室に移り、付き添ってはみましたが、部屋が小さいのと、職員の出入りの多さに、夫も私も落ち着くことができません。

付き添い用にと、布張りの組み立てベッドが準備されましたが、今度は腰痛の心配です。

おまけに「退院したらどうしよう、夫の退院場所がない」「どうする、どうする？」と心ばかりが揺れます。

とにかく、当時の私の家出先の住まい（愛知県江南市東野町）でやってみようと心を決め、セミナーの前日に退院したのです。ほっとしました。

それは、夫が、初めて下呂で参加したセミナーから、約五ケ月が経っていました。

夫は、生死の境をさまよい、しかし、まだまだ私たちには時間が必要だったのでしょう。

セミナー初参加から年が明けて、平成十二年五月のセミナー以降は、私たち夫婦と娘の三人でズーッと参加することになりました。

そして、私が家出して住んだ東野町の借家は、そのまま私たち夫婦の生活の場となったのです。

入院中　妻とわからず　五人もの
名前で呼ばれ　ハイハイ返事

高熱で　うなされながら　妻の手と
指を合わせて　オレ達指合わせ（二〇〇〇年元旦）

一晩の　点滴の後　脚肥えた
中味水だけ　ぞっとした我

チョイ席を　はずした時に　たまげるは
レジ袋の中に　おしっこをされ

紙オムツ　つなぎパジャマも　役立たず
ジッパーはずし　布団にジャー

私の家出

さて、話は、前後しますが、私が家を出たことについて、少し語らせてください。

家出の踏切台になったのは、長女の心が理解できない私にありました。その日、長女は私に向かってチクチクと嫌みを言い始めました。鬱積したエネルギーがいっぱい詰まっていたようです。どちらに転んでも、鬱積したエネルギーを発散するのが目的の長女。母の私は、「あなたの望むようにするから暴れないでほしい、収まってほしい」と、娘を爆発させないようなだめにかかる。でも、そんな思いから出る言葉は、噛み合うどころか、火に油を注ぐよう

なもの。話の焦点はぼけ、いらついた長女は、「これでもわからんのか、これでもか」と、「もっと真剣に私のことを考えてよ」「あんたはどこを見ているだ、バカヤロウ!!」と、矛先を私に向けてくる。

でも、私には、長女の言うことがまるで分からず、「どうしよう、どうしよう」と、対応は的はずれのものばかり……。彼女のいらいらは極度に高まり、物を投げつけ、スリッパで殴り、抵抗すると「あんたは黙って殴られていろ」と、更にエスカレートする有り様でした。

今までにも何回かありました。

どう対応したらよいか、相談にも行きました。心療内科も受診しました。

そこで知ったことは、長女を何とかしたいと思う私に、医師は、

「お母さんには、この子を助ける力はありませんよ。この子を助ける前に、お母さんは自分を助けなさい。暴力がはじまったら、まず逃げることです。そ

の子の前から姿を消すことです。しばらくすると落ち着きます。それから戻りなさい。逃げることは罪悪ではありませんよ。いったん火がついてしまった暴力のエネルギーは、コントロールできないのです」と、教えられました。振り返ってみると、その通りでした。

娘のスイッチが入る度に、私は逃げました。娘の友人宅で泊めていただいたり、スリッパのまま、何も持たず私の友人宅へ逃げこんだり、いろいろとありました。取っ組み合いの末、やっとの思いで逃げ出したこともありました。

私が家出した時のことです。一度、怒っている娘に向きあってみようと、この時は、外に出ることをせず、家の中だけで逃げ回っていました。

様々な物が飛んできました。椅子も振り上げられました。窓ガラスも割れ、冷蔵庫の中味も飛んできました。卵がふすまに当たって割れ、コーヒーもジュースもばらまかれました。「今度は何を壊してほしい。言ってみろ」と、止ま

ることを知らないエネルギーが荒れ狂います。おののくだけの私は「やめて!!」と叫ぶのがやっとの状態。でも、そんなことでやめるわけがありません。コントロールできないのです。止まるどころか、今度は、食器棚の皿、コップ、茶碗、湯呑み……と、手当たり次第に投げ続け、割り続けました。

食器棚が空っぽになると、恐ろしい目をして、私の着ている「コートを脱いで寄こせ」と言ってきます。恐る恐るコートを脱いで放り投げました。

日頃よく着る大好きなコートです。娘は、コートを手にすると、ハサミを持ち出し、ブスッ、ブスッと、あちこちに穴を開け始めました。

それを見ている私の心が、傷つきヘナヘナと崩れていくのを感じます。

「もうダメだ、心が死んでいく……」

私の家出の原点はここにありました。立ち直ろうとしても立ち直れない傷がここにありました。その場に行くと、その時のことが浮かんでくる。心が凍っ

てしまいます。

この後、娘はタンスを壊しました。叩き割り、引き裂き、そして部屋を出て、自分の部屋に戻りました。

私は呆然としながらも、夫に帰ってきてもらいました。夫は「やってしまったことだ」と、言います。私は「家出」を告げました。夫は、「姉の所へ行け。当分の間、お母さんの行く先は知らないことにしておく」と言ってくれました。

度重なる暴力は、常に私一人の時でした。つかみ合いになったとき、自分を守ろうとするエネルギーのすごさを、私は知っています。だから、このまま行けば、いつか娘が殺人者になる、もしくは自分が娘を殺すかも知れない。そう気づいたとき、私は「家出」を決断しました。

それは、平成十年二月十日のことでした。

私は、憔悴（しょうすい）し切ったまま、夜の電車に乗っていました。着替えの下着と洋服

を、持ち歩き用のバッグに少しだけ詰めて……。

歯が痛む。熱もある。

どうもインフルエンザのようですが、もうどうすればいいのか、考える力さえなくなっていました。

ただ、「どうして？」「どうしてこうなるの？」と、その思いばかりが繰り返して、涙が噴き出してきました。

家出先を指示したのは夫でした。

夫の言う姉の元へ、駅に着いてから電話を入れました。

「泊めてください。」

姉は「いいよ」と、すぐに迎えに来てくれました。

ただならぬ様子から、遊びに来たのではないことを察し、家出と知っても、「まあ、しばらくいたら……」と、布団を敷いて休ませてくれました。

熱を計ると、三十九度。

姉は、洗面器に水を入れ、タオルを絞っては額に乗せ、温まると、また絞り直して、タオルを取り替えてくれました。

姉の温かさに、また涙がこぼれ出す始末でした。

当然のことながら、姉には姉の生活があり、ご家族もある中、本当によくしていただきした。

その当時、姉の家が、私の唯一ホッとするところでした。

それに比べ、私の夫はというと、何かの折に電話で話をすることがあっても、姉に「お世話になっています」の一言が出てきませんでした。

それどころか「俺をどうしてくれる」と、それを繰り返すばかりです。一番、辛いことでした。（後で分かったことですが、この時、夫は既に脳が壊されており、私はそのことに考えが及ばなかったのです。）

私は、身を寄せた姉の家から、あすなろ教室（保健センターの機能回復訓練教室の仕事をしていた）のある江南へ、二時間かけて通いました。

姉の家族は、本当によくしてくれましたが、さすがに、一ヶ月を過ぎると、心苦しくなりました。

姉に申し訳ない思いも手伝い、気になって仕方のない江南へ戻る決心をしました。

しかし、いざとなれば、戻る決心はしたものの、なかなか踏ん切りがつけられない自分でした。

家族のいる江南という地は捨て切れずに、さりとて、私には今まで暮らしてきた家に戻る思いは、もうありませんでした。

そんな自分の思いに、ほとほと困りあぐねていたところ、老人ホーム訪問の

後、「困っているの」と友人に話したのが切っ掛けとなり、「皆で空き家を探してあげよう」ということになったのです。

友人から友人に話は伝わり、「あそこが空いているよ、聞いてみたら」から始まり、空き家を紹介してくれる友人まで現れ、とうとう念願の落ち着き先が見つかったのです。

大家さんに会いました。

大家さんは友人のほうを見ながら、「この方のご主人を知っております。あの方のお知り合いなら……」ということで、話はトントン拍子に決まっていきます。

「手を入れる気はありませんので、好きに使っていただいてかまいません。それに家賃だけで結構ですから。」

その言葉の重みを感じました。

長い付き合いの中で育まれたあの友人ならではの信用、これを汚すことをしたら、それは「私が人間ではないということだ」、そんな思いが、自分の中にズーンと響いてきました。話をしている間に、涙が勝手に出てきてしまいました。

酒を飲む　あなたが悪いと　責めてきた
責めた分だけ　苦しみ増えた

そんな顔　見たくないから　辞めればと
言った自分の　冷たき心が

辛いのに　家族のために　ありがとと
言えなかった　自分が悲し

今ならば　きっと言えます　ありがとう
遅すぎたけど　気付けて嬉し

私は、この地（東野）で生まれ変わることができました

何もかも放棄して、家を出た自分勝手な私にも、周りの方々のおかげで、ようやく落ち着き先が見つかりました。

東野（愛知県江南市東野町）、何と穏やかで温かな響きでしょう。

私は、この地で生まれ変わることができたのです。

娘二人の不在の日、荷物を姉の家に運ぶということにして、東野に移りました。

姉と妹、それに友人たちが手伝ってくれました。

車まで出してくれ、おまけに荷納めまで、みんなで手際よく事を運んでくれました。

台所下の縁が腐っており、その張り替えやら、玄関錠や勝手口の鍵の取り替え、襖や戸のすべりの悪さの調節……に至るまで、プロの腕を持つ方が、材料を持ち込み、修理してくださいました。

費用については受け取ってもらえそうもありません。では、せめて実費だけでもと思うのですが、結局、代金は一銭も受け取ってもらえませんでした。

大勢の方の善意に支えられてできた引っ越しでした。

夕方、ようやく一息ついたとき、姉が「あなたは、良いお友達を持って、本当に幸せね。ここまでしてくれる友達、そうはいないわよ」。そう言いながら、集まってくれた私の友人にお礼を言ってくれました。

話は前後しますが、引っ越し先の近くには旧友のKさんが住んでいます。

そのKさんが生活道具のほとんどを用意してくれたのです。

当日、引っ越し前にKさんの家に伺うと、山ほどの荷物が、部屋の中央にど

んと置いてあります。

「これ皆、あなたの物よ！」と友人。

「えっ?!」と私。

そこには布団一式、毛布、座布団、鍋釜、包丁、米、調味料、インスタントラーメンに至るまで、当座の生活に必要と思われるほとんどの物が揃えられていたのです。

「姉の家へ」と嘘を言った手前、台所用品や生活必需品は、いっさい持ち出せず、何とか衣類や着物を持ち出せただけだったのです。

これには助かりました。

「よくぞ、ここまで」と思うほど、必要な物が揃えられていました。

他にも食器類の細々したものまであり、それをKさんの家のお嫁さんまでが手伝ってくれ、引っ越し先の借家に運び込まれました。

新しい生活が始まってからも、友人たちのおかげで、必要な物が集まり続けます。

「あったらいいな」と思う物が不思議に揃っていきます。

洗濯機は、友人のご主人が見つけてくれましたし、こたつも卓袱台も冷蔵庫も……。

この頃、不思議なことがよく起こりました。

ハサミがないと思っていると、ハサミが……。

そして、紐が、桶が……。

というふうに、何も言っていないのに目の前に現れてくるのです。そんな感じなのです。

友人たちからは、「困っている物があったら言ってね」と、様々な物を頂き

ました。

座って見回してみると、カーテンから始まって、目に見える物のほとんどが、そんな優しい心を乗せて届けられたものばかりでした。

台所に立つと、もう、たまりませんでした。

その頃、料理を作りながら毎日泣いていました。人の温かさ、優しさに、脱帽の毎日でした。

手に取るもの、手に触れるもの、料理器具から食材、食器に至るまで、温かさと優しさが、私を包んでくれていました。

東野のここは、愛の館。

友人たちは、今も変わらず優しい心を寄せてくれます。四季折々の野菜が、どなたかの手によって届けられ、「いつでも採りにきてね」と、声をかけてくれます。台所に立ち、食事の用意をするとき、確かな人の優しさ温もりを感じ

ます。

家出をして、私は、人生をセミナーとともに学ばせていただきました。
今は家出先の東野に、夫と共に住まわせていただいています。
夫は、アルコールを断ち、命を繋ぎましたが、記憶をなくしてしまいました。
夫にとって、あるのは「今」だけです。
私は、そんな夫を介護し見守る日々を、この地で過ごさせていただいております。

東野というこの地に、この地の友人に、この地の人々に、温かいものをいっぱい頂きました。嬉しいと思うことに、たくさん出合いました。
私の心の中に「人は皆優しい」という、確たる思いを、さらに根付かせてく

れました。

ありがとう、ありがとう、その思いだけです。

付き合いで　築いた信頼(しんらい)が　深すぎて
只ありがとうと　ふき出す涙

負の心　知りつつ他人(ひと)に　伝えない
そんな友に　囲まれ今に

私たち夫婦には、宝物の友人がいます

夫の高校時代の友人たちに、「夫はアルコール依存症のため、断酒が必要であり、酒席には出席できません」と伝えていました。

それは、夫が宝物のように大切にしている高校のクラスメートです。

すると、その友人から「酒抜きの会にするから参加してほしい」と、出席を促していただきました。

そこで、夫婦揃って出席しましたが、この会は、私にとっては、生涯忘れることのできない会になりました。

でも思えば、夫一人のアルコール依存症のために、酒好きの仲間が、酒なし宴会です。

お分かりいただけるでしょうか、このことの凄さが……。

私は、夫を酒から守るという途方もないエネルギーで、酒好きな人たちの心を踏みにじっていたことを知り、心の中は、「ありがとう」と「ごめんなさい」のダブルパンチを受けたような状態でした。

本当に、この友人ご夫婦たちは、夫ばかりか自分にとっても宝物でした。

私たちは、色々な人に支えられてやってくることができたんだなあと、このご夫婦を通しても、しみじみ感じさせていただきました。

ささくれだった私の心に、人の優しさが染みてきます。

私は、そのような優しさでさえ、自分の心の中から失くしてしまった、本当にお粗末な自分をつくづく感じてきました。

そのような私が、心を見る学びに集わせていただいて、自分のエネルギーを自分で知るチャンスを用意してきたことを思うにつけ、今は、「自分一人では

どうしようもない苦しみがあって、初めて自分の心を見ていけるのだなあ」と、つくづく思っております。

セミナーに行けば、「苦しんでいるあなたが間違っています」と言われます。心の中では、「なぜよ、酒をやめない夫が悪いんでしょう。どうして、それで苦しんでいる私が悪いんですか？」との思いが、ずっと長く出ていました。

こんなに夫のことを思っているのに……。

私たち夫婦の間に酒がある限り、私たち夫婦は仲良くなれません。

私は、夫の断酒のために一生懸命協力しています。酒をやめない夫が悪い、そうハッキリ答えが出ているじゃないですか。

いつも、自分は正しかったのです。

正しいがゆえに、自分は狂っていることや、自分の出すエネルギーのすさまじさも、みんな正当化していくことが、私には、なかなか分かりませんでした。思い起こせば、この頃の私は、すでに狂っていたのですね。

世の中の酒に甘い体質に腹を立て、酒の自動販売機に腹を立て、酒を勧める人に腹を立て、酒、酒、酒……、酒さえなければと、メチャクチャ酒を憎んでおりました。

夫を、「女」ならぬ「酒」に盗られたと、断酒協力の思いは、本当にすさまじいものでした。

「世の中の人が、いかに酒を勧めようとも、私の手からは一滴たりとも、夫に、酒はあげない。世界中を相手にしても、私は酒をあげない。」

私は、こんなエネルギーを、周りに撒き散らしておりました。

時は過ぎ、今、思い出すと、「ごめんなさい、ごめんなさい」と涙が溢れてきます。親切で優しかったクラス会の方々に……。
いっぱい支えてくれた友人、知人、先生、断酒会でした。
そして、セミナーの方々、本当にありがとうございました。
夫、家族、親戚はもちろんのこと、セミナーは、私の人生そのものでした。
今の幸福に欠くことのできない教材に、ただただ、ありがとうだけです。

退院し、東野にて自宅介護になったとき、夫には、記憶障害（ウエルニッケ・コルサコフ症候群＝アルコールにより脳細胞が壊れて発症する）がありました。
それは、どういうことかというと、例えば、その場の会話ができるのに、何を話したのかは覚えていない、覚えられない。だから、予定が立たない、立てられないといったものです。

だから、夫には今しかないのです。

そんな今を生きる夫の体力の回復をどうすればよいか、自分は何ができるのかを、私は真剣に考えました。

六十～六十五才の間のアルコール依存症の人は、介護保険の適用ではなく、法的には、精神病院の入院しかないと知ったときはショックでした。

困りあぐねて、藁(わら)をもすがる思いで、リハビリの看板のある病院に飛び込み、医師に相談しました。

すると、

「これ程重症の人が、他に病名がないわけがない、調べましょう」と。

そして、見つかったのが、小脳変性症と骨そしょう症でした。

おかげで介護保険でのデイサービスの利用ができるようになりました。嬉しかった。心のしこりが一つとれました。

記憶障害の夫の家庭でのリハビリは、歩行訓練第一と決め、セミナー参加の体力維持を主にしました。

ここで夫のコーヒー好きが大きな助けとなりました。

「散歩に行こう」と誘っても、

「行きたくない」と動きません。

「コーヒー飲みに行こう」と言うと、

「コーヒー、いいなあ、行こう」と腰が上がるのです。

こうして、ほとんど毎日、この手で喫茶店通いです。コーヒー代はリハビリ代と割り切り、外用歩行器につかまり、私たち夫婦は、あっちこっちの喫茶店のはしごです。

江南市には、百店以上のお店があり、歩いていける範囲はほとんど行きました。

介護に当たり、一番大変と思ったのは、人間というものは、記憶がなくなっていっても、プライドだけはしっかりしているという点でした。

この点につきましては、日常生活でも、セミナーでも、いっぱいのエピソードがありました。

プライドが高く、気に入らないことがあるとすぐに癇癪を起こし怒り出す夫でした。いつも夫と一緒にいるため、私は夫の前で、人に「夫を見ていてほしい」とかお願いすることができず大変困りました。

こんなにいい日が来るなんて……

今は平成十六年の春です。

私が家出をして、移り住んだ東野町の借家で、夫と暮らすようになってから、はや五年の年月が過ぎ去ろうとしています。

近頃の私たち夫婦のお話をしましょう。

朝となく夕となく、夫はのべつ幕なしに、こんな言葉を発し続けています。

「おかしいなぁ、オレの頭、腐っちゃったのかなあ……、何にも思い出せん、真っ白だ。」

「ここはどこだ？」

「オレ、仕事はあるのか？」
「オレの歳、いくつだ？」
「定年退職だなぁ。」
「字は読めるなぁ。」
「今、何年だ？」

概ね、こんな会話が繰り返されていますが、その日の気分で会話のバリエーションも変わります。

アルコール依存症だった頃のことは、すっかり忘れています。

そんな記憶障害を抱えた夫と暮らし始めて、今ではムッとすることもなく、時折、お風呂に入る、入らないで喧嘩する程度で、穏やかな毎日が過ぎていきます。

酒もタバコもない毎日です。

心を見るセミナーを中心に据え、夫の健康管理が私の仕事。
遠くの喫茶店でコーヒーを飲み、新聞を読み、そして帰ってくる。
その他、デイサービス、失語症の会、老人ホーム訪問、生き生きサロン、温泉入浴、歯科受診……等々を組み合わせ、結構、良い生活をしています。
娘たちとは別々に暮らしていますが、時折、一緒に食事をしたり、パソコンのトラブルを見にきてくれたりします。
随分、楽になりました。
娘たちに会うと、この頃は、「ごめんね」と心が言います。
食事のあとは送ってくれます。
ありがとう、嬉しいです。娘たちの優しさが染み込んできます。
重い荷物を背負いながら生きてきました。
それを一つひとつ降ろしてきたなぁと思えます。

いっぱいの苦難は通過点であり、必要なものだったと、今は素直に認められます。

アルコール依存症の夫が、私の人生にもっとも必要な教材だったのです。

夫がいなかったら、セミナーと出会い、自分の心と向き合うという道を選ばなかったかもしれません。

いいえ、決して、選ばなかったでしょう。「ありがとう」が、世の中にこんなにたくさん転がっているなんて、私、知りませんでした。

今は何があっても、「ありがとう」って思います。

お酒のことでは、本当に大勢の方にお世話になり、いっぱいご迷惑をおかけしました。

その中でも、夫の友人が「後藤君のために」と、一度、酒なし宴会をしてくださったことがあったことを思い出すと、今でも、嬉しくて涙が溢れてきます。

でも、飲みたい人の喜びを取り上げてもよいのか、そう思うと、やはり答えは「ＮＯ！」です。

答えは出ました。

以来、「酒席には参加しない」が、一代限りの家訓となりました。

ただただ、夫を酒地獄から遠ざけたい、そんな自分勝手な思い込みだったのかもしれません。

でも、酒がない日々が続き、私たち夫婦は喧嘩しながらも、仲良しになっていきました。

ありがとうございました。

食道ガンが見つかって

平成十六年の夏はとても暑く、夫は食べる量が減り、「夏バテ？」と思いつつも、病院に受診して、検査をすることはしていませんでした。九月の下呂セミナーの途中、全く食べず元気がなくなったため、緊急で県立病院で診ていただきました。そこから地元の病院に連絡していただき、その足で直行、入院となり、検査の結果、食道ガンが見つかったのです。

聞いた時、血の気が引くような思いでした。夫を、夫の元気を維持しようと、私は散歩、散歩と連れ回していました。無理をさせた、と悔やみました。

担当の医師は偶然にも、五年前人工呼吸器をつけたときお世話になったのと同じ先生でした。治療方針、病状説明、検査説明をよくしてくださいました。

栄養は二十四時間点滴です。口からは、水分なら少し飲める程度でした。

夫の体力では手術は無理ということでした。病状は、放射線療法で一時軽くなり、十二月に退院しました。自宅にて訪問看護を受けながら、自分で点滴を交換し、管理をしました。

夫は家が大好きで、テレビをかけたり、大好きな世界の愛唱歌のＣＤを聞いたりして過ごしました。外出も点滴リュックを背負って行きます。退院中はセミナーに点滴と交換用の消毒、注射器、薬液の入ったダンボール一箱持っていきました。

病気は進行し、平成十七年三月に再入院となりました。別れの時期が近づいていることを知りました。

やれる限りのことはしようと、心を込めて、夫と寄り添って、夫の支えになろうと思いました。

入院中にしたためた短歌を記します。

夜中起き、夫の寝息　聞こえてる
安心、安心、痰なし熱なし

疲れ過ぎ、今日はもうダメ、昼さがり
昼寝のつもりが、二時間も

情けなや　デンと構える　事できず
やれ熱、やれ痰と　ふりまわされて

わたくし　介護人は疲れましたよ　限界です
やさしく出来ない　助けて下さい

この感じ　進めば介護放棄　きっとある
新聞ざたは　現実の私か

再びに、動き出したる　ガンがあり
心臓圧迫　息苦しいと

担当医　懸命治療　良く分かる
医師の苦しみ　心に痛し

担当医　早期退院　なさそうと
打つ手なしやを　やんわりと告げ

あんなにも　アル中の夫と　憎みいた
今病床の　夫は愛し

個室行き、死期が近いと　感じたり
心の中では　涙、ポロポロ

お別れ

平成十七年五月二十三日。

その日、夫は、意識のないまま病院のベッドに横たわっていました。夕方でした。

夫の手を取り、私は、ベッドの縁に腰をかけ、セミナーでみんなと喜びを分かち合い歌った「ふるさと」の唄を口ずさみました。

今まで病室で歌ったことなどなかったのに、私の口から「トントントン、ツーツツ、トントントントーン……」と、セミナーでみんなと歌うように、リズムを取りながら歌い出しました。

夫の手を握ったまま、リズム通り、手を振り、繰り返し歌い続けました。歌

いながら、涙が溢れてきて止まりませんでした。

「ふるさと」の唄を歌ったあとも、「しかーらーれてー、しかーらーれーてー、あの子は町まーで、おつかーいーにー……」と、夫がよく歌っていた唄が口をついて出てきます。

「カーラース、なぜ啼くの、カラスは山に、かわいい七つの子があるからよ……。」

「カラスの赤ちゃん、なぜ泣くの、コーケコッコのおばさんに……。」

「夕焼けこやけーの赤トンボ、負われて見たのは、いつの日か……。」

「菜の花畑に、入り日薄れ、見渡す山の端、霞深し……。」

夫との最後の別れを感じ、口をついて出てくる唄を、何曲も何曲も、涙も拭

かず次から次へと歌い、時を過ごしました。

意識のない夫の表情が変わり、手を握り返してきます。まるで最後の力を振り絞り、万感込み上げる思いのほとばしりを、全身の細胞を使って伝えようとしているかのようでした。

夫の感極まった様子に、涙がいっそう溢れてきて止まりません。

二人だけのミニセミナーでした。

そこにあるのは、「ありがとう、ありがとう」という思いだけでした。

お父さん、ありがとう。本当に、ありがとう……。

密葬

夫は、亡くなりました。
夫と娘とセミナーに参加させていただいてから、丸五年が経っていました。
夜中……、退院。
遺体は、夫と二人で暮らした東野に運ばれました。長女が葬儀社の人と打ち合わせ、密葬することになりました。
夫の希望通り、宗教色のない、家族だけでの葬送です。
朝、お棺と立派な花が二飾り届きました。
それから市役所に行き、死亡届を提出し、火葬の日を五月二十六日と決めました。

家族だけの、穏やかな三晩が過ぎていきました。美しいお花の他は、線香も、ロウソクも、お経も、戒名もありません。

もちろん、お坊さんもいません。

火葬の日、十時出棺。

霊柩車代わりのブルーのロールスロイスに夫と私が乗り、長女と次女は自家用車で北部霊園へと向かい、無事、夫の遺骸を火葬に付しました。

その帰り、娘たちと犬山ホテルで食事を摂りながら、どのように夫の死を伝えるか、その電話の内容を相談しました。

帰宅して、夫の親戚、私の親戚、夫の友人一人ひとりに、電話で夫の死を伝えさせていただきました。その翌々日の二十八日（土）には、私の親戚、それに夫の宝物といえる高校時代からのお友達が駆け付けてくださいました。

嬉しかった……。

次女が、父親を偲ぶものとして、パソコンの中に、セミナーで見せた笑顔の数々の写真をスライドショーに仕立ててくれ、それを見ていただきました。

しかしながら夫の親戚の人たちからは非難されました。

夫の妹が、「なぜ死ぬ前に知らせてくれなかった」と泣きながら言った声が、今も耳に残っています。

密葬を知らされて「えっ!!」と、声を詰まらせる方々ばかりでした。

常々交流のある方々は、夫の密葬を驚きませんでしたが、夫の親戚とは、私たちの思いを伝えられるような付き合いをしていませんでした。

というより、できなかったというほうが当たっていると思います。

夫の入院のときも、お見舞いを頂きながら、快気祝いもせず、「常識知らず」とはじき出され、妙な心のしこりを残してしまいました。

心のしこりを残したままではすっきりしない、というわけではありませんでしたが、私としましても、夫の親戚の人たちに何らかのお礼をしたいと思っていました。

その後、何かの折に、明治村に行ったときに、帝国ホテルの一部が移築されていることを知りました。

実は、夫にとって、上高地の「帝国ホテル」は、若き日の憧れと思い入れのあるところだったのです。これは、これはと思って、移築されたその建物の中に入ったところ、フランクロイド・ライトがデザインしたコーヒーカップが目に留まりました。

娘たちと相談して、コーヒー好きだった夫にちなんだ品として、これを贈ることにしました。

私の思いを受け取っていただきたいと思い、娘たちにも手伝ってもらい明治村で荷造りをし、村内の郵便局から発送させていただきました。

しかし、残念ながら、夫の長兄、次兄、妹からは、コーヒーカップは返却されてきました。

夫の親戚からはじき出されたことが形として表れたものでした。

私は、改めて、密葬したことを怒っている、そう感じました。

そんな時、夫の思いが心に響いてきました。

「やってしまったことじゃないか。どうしようもないよ。謝って、許してもらおうと、許してもらえまいと、どうしようもないことが起きてしまったんだよ。

親戚に送ったコーヒーカップのセットと通知書

世の中、これが正しいってことなんか、何にもないんだよ。

それを正しいと互いに主張するから、喧嘩や争いが起こるんだよ。

あなたは、宗教戦争に巻き込まれてしまったんだ。仏式で葬儀をするという日本の常識を踏みにじったんだよ。

そのことを正しいとする兄弟たちを蔑（ないがし）ろにしたんだ。誰だって、そんなことされたら怒るよ。

あなたもボクもセミナーに通い、本当のことは何かを学び続けてきた。

だから密葬ができたんだよ。
ボクはよかったと喜んでいるよ。
でもボクが生きているとき、アルコール依存症でもなく、記憶障害でもなかったら、あなたに付き合って葬式をしないと言えただろうか？。
自信はないよ。いいじゃないか、あなたの信じた通り進めば。
みんな、本当のことは何も学んでいないんだから、知らないんだよ。
ボクだって、あなただって、まだまだ学んでいる最中だし……。
ただ、思うのは、意識の流れというものに委ねていこうよということだけだ。
家族のおまえたちには、葬式はいらないと何度も何度も言ってきたよね。
ボクの奥さんも、『私が先に死んだらどうするの』って訊いてきたことがあった。
ボクは、『返事はこうさ』と言って、手のひらを口の前に持っていき、フッ

と吹き払う仕草をしただろう。
笑っていたけど正直な気持ちだったんだよ。
ボクは、そーっと行きたい。
心ある人だけで送ってくれたらいい。
おまえたち家族で送ってほしい!!」

夫は、入院中にも「知らせるな」と言いました。あとになって、自分のバカ正直を恨み「夫を裏切り、知らせればよかったのか」と、心が乱れることもありました。

友人にも、「もし、それがあなたの兄弟だったら」と問われたこともありました。

でも、答えは「あり得ない」でした。

確かに「自分は悪くない」というエネルギーを出しています。
しかし、「情けないな」とも思っています。夫の親戚には「ごめんなさい」しかありません。配慮のない私でした。

死んでから　思う夫は　やさしくて
いい人だったと　只それればかり

本人が　自覚持たずの　アル中が
次々事故を　おこしているの

識者（えらいひと）　酒過ぎたるは　哀れなり
プライドだけで　断酒もできず

コップ酒　この一口が　生きがいと
続ける結果が　本当にこわい

気付いたら　すでにアル中　どうしよう
さめれば酒が　くれくれと言う

だから飲め　魔性の声は　ささやくの
君あやつられ　その声聞くか

その声を　断ち切ることは　只一つ
自分の意識で　酒断つことのみ

気付いたら　家族に言いなよ「助けて」と
一人で断酒は　おもしろくない

第二章　私のセミナー体験

他力どっぷりの自分

夫のアルコール依存症が進行する中、娘二人は、横浜と東京に住み、いよいよ夫婦二人の生活になりました。夫は体調も悪く、下痢、足腰の痛みを訴え、「つらい」と口にこそ出しますが、薬しか飲まず、医師にかかってきちんと治療しようとはしません。

どんなに病院を勧めても、受診しようという素振りすら見せないのです。そんな夫の様子が腹立たしくもあるのですが、また何とか楽にしてあげたい、そんな思いもあります。そんな時、一枚のチラシが目にとまりました。

「医療気功」――何だろうという思いから始まり、会場へ足を運びました。ハイゲンキという名の機器を使い、指圧でいう「つぼ」を適確に探し、電気

を通すことで治療するというものでした。これで夫が楽になるならと、かなり高額なものにもかかわらず、すぐに購入を決めました。こうして夫と二人で治療器として使うようになりました。

そのうち、「医療気功師養成講座」が伊豆の下田で開かれることを知りました。夫を楽にしてあげるのは、この方法こそ一番と思い、高額な受講料を工面し、九日間の休みをとって研修に参加しました。

聞けば、この研修に、四回、五回と参加しているという人もおり吃驚（びっくり）したのを覚えています。それはさておき、幸か不幸か、私は、初回で気功師に合格してしまいました。

帰宅し、色々な出来事を体験しました。「頭痛がする」「肩がこる」「腰が痛い」等々、友人が訴えるのを、何気なくその箇所に手をやると、「ワーッ気持ちがいい」とか「楽になったよ」と言われ、治療という意識がなかっただけに

「エッ!!」と思いつつも、「気功師だからかなぁ」と妙に納得したりもしていました。また「下手に使うと自分が病られるよ」と聞いてもいましたので、最初の目的通り、以来、夫以外には使いませんでした。

夫の膝に手を置くと、自分の手の下で、ゆがんでいる骨が動くのが分かりました。しばらく手を当てていると、やがて骨の動きもピタッと止まります。すると痛みもなくなっているのです。

ところが次の日には、また元へ戻っているのです。一時的には治っても、完治しない事を知っていきました。

こんな事をしている頃、次女から電話が入りました。

「上手には説明できないけれど、お母さんのやっている気功は間違っているよ。同じ神と言っても、神が全然違うんだよ。セミナーに来てみたら？　言葉は一緒でも、中味が違うよ。」

そんな内容の電話でした。娘は真剣に何かを伝えようとしていました。程なく、本の中から「夫婦の事」、「親子の事」が書かれた部分がコピーされたものが、娘から届けられました。

下呂のセミナーに様子を見に行きました。名古屋で開かれるミニセミナーにも顔を出すようになりました。やがて初めて宿泊セミナーに参加してみようと思いました。こうして地元愛知の三ヶ根セミナーに参加したのです（平成五年三月）。

そこで田池先生に出会いました。初めての参加で前に呼ばれ「他力」という耳慣れない言葉を聞きました。宗教の事と早とちりした私の返事はちんぷんかんぷん。そこで先生（高校の校長先生をしておられたので、それが呼び名のようになったようです）は、「他力とは、宗教のみでなく、占い、神社仏閣、手相、人生相談、パチンコ、ギャンブル等々、すべてを指して言う」と、丁寧に説明

してくださいました。

心の中で「エッ、じゃあ私のしてる事、みんな他力……？　と自問自答が始まりました。神前結婚だったし、占いは大好きだし、手相、家相も勉強したし、先祖参りだってするし、仏壇の前で頼み事だってしたし、株も持ってる……そうだよなぁ、株はギャンブル、勝ちもあったけど損もあったよなぁ——等々。

待てよ!!　気功は？　まさしく、祈って、すがって、夫を助けるにはこれしかないと、ありったけの自分のエネルギーをつぎ込んで、これで幸せになるとまっしぐらに突き進もうとしている自分があった。

「これが間違いなんですか？」

とまどいが全身を駆け抜け、石のように小さく固まっている「自分」が、そこにありました。

これが、私が他力どっぷりだと知らされた時でした。

その後、下呂のセミナーでは、宗教の教祖に思いを向ける勉強の時、気功の先生に向けました。すると「操られし者」としての姿が気功の先生とダブり、あやうく教祖として崇めそうな思いに気付き、これが間違いだったと分からせていただきました。本当に幸運な気付きでした。

素直とは

何事にも「ハイ」と言う素直さ。理屈を言う人、反発する人、そんな人は素直ではない。そんな風に思い込んでいたところがありました。しかし、田池先生の言う「素直」とは、そんな小さな外見の事ではありませんでした。

心が言葉と一致していなかったら、それは素直ではない。「便所掃除をしてください」と言われ、「ハイ」と答えながら、心で「本当はしたくない」と思っていたら、それは「素直」ではないという事です。

心を見始めてみると「思い」と「言葉」の不一致の多さの中で、いかにごまかして生活しているかが見えてきました。

心に残る田池先生の一言は、

「本当の意味で素直でない人は、この学びはできません。糸口がすぐそばに

あってもチャンスを逃してしまいます」でした。

許すとは

「許してあげる」――何て大きなやさしい心だろうと思っていたら、田池先生は、「許す、許してあげるとは、傲慢ですよ」と言われた。

「エッ、許すのは傲慢ですか？」

上からものを言っている。すべてが平等の世界には通用しない言葉だと、その時、知りました。許すと言っても、大きな心、現実に力もあり、やさしさもあって初めて使える言葉だと知りました。

苦しみは愛でした ―自分から自分へのメッセージ―

間違っているから苦しいのです。

間違っているのに、「私は間違っていません。あの人が、社会が間違っているのです」と、いとも簡単にやってのけるのです。

ここで二つの間違いを犯しています。

苦しみは倍になりました。

一つは、間違いを否定した傲慢さです。

一つは、間違いを人の所為（せい）にする責任転嫁です。

私は、この間違いに気付くことなく、増幅させ、さらに苦しみの連鎖を生んできました。

「自分は悪くない、相手が悪い」と罵ることから始まり、恨み、憎しみ、責め裁き、呪いと、苦しみは、苦しみを呼び続けるのです。

行き着くところは、戦いであり、殺人なのです。

本当のことを知らない意識は、ドロ沼に入り込み、そこから出てくることができず、気付くまで苦しみ続けるのです。

苦しみは愛、この苦しみに真正面から向き合い、心を見続け、「苦しみは自分のものだった」と分かったときから、苦しみは減っていきます。

というより、最初から苦しみなんてなかった、すべて喜びだったと気付いていくのです。

己のエゴが、己のそびえ立つ心が、己の傲慢さが呼び寄せた苦しみだと分かったとき、やっと苦しみが「愛」そのものだったと気付くのです。

そうなると、もう心は「ごめんなさい」しかありません。「ありがとう」し

か、ありません。

「苦しかった、本当に苦しかった。でも、あの苦しみがあって、初めて気付くことができました」と、ふつふつと湧く思いは、喜びばかりです。

「苦しみは愛」、確かな真実がここにあります。

言葉は変わる

暗い顔をして、うつむいて、ため息ばかりついて、一生懸命、「私」「私」と、自分を守ることばかりに気を使っていた頃、日常的によく使っていた言葉に「違う！」と「どうして？」がありました。

常に世間が基準で、世間の常識、しきたり、規律等に合わせた生き方をして

きました。

他から認められるような「素晴らしい人」になりたいと努力してきました。

その頃の私は、常に正しかったのです。

いいえ、正しくなくてはならなかったのです。

そして、苦しみの根元が、ここにあることも知らなかったのです。

当然のことのように、社会から、家庭から、夫から返ってきたものは、「あなたは間違っていますよ」との、促しのサインでした。

しかし、頑固な私は常に自分が正しく、「違う！」「どうして？」の言葉が、いつも口をついて出てきておりました。

学びに出合い、セミナーで学ぶうちに、自分の愚かさを知りました。

すると、いじめられてばかりいたと責めていた相手に、「ごめんなさい、傷つけてしまってごめんなさい」「本当は、私があなたをいじめていたのね」、そ

んな思いが出てきます。

いじめっ子も、いじめられっ子も、世間的に見れば、いじめる側といじめられる側があります。

でも、意識の世界から見れば、同じドロ沼の中の出来事にしか過ぎません。

いじめっ子のエネルギーは、憎しみ、苛立ち、蔑み。いじめられっ子のエネルギーは、恨み、呪い、復讐、どちらもマイナスのエネルギーしか出ていません。そこに愛や温もり、優しがあるでしょうか？

形を見ると、いじめっ子はマイナスのエネルギーを出し、いじめられっ子は、受けたマイナスのエネルギーを自分の中に貯め続けます。

貯まったエネルギーは、いつの日か、いじめっ子のエネルギーとして出ていくのです。

相手を変え、時を変え、場所を変えて、このマイナスのエネルギーは出てい

くのです。

いじめっ子というのは、相手、時、場所を変えて出てきた、貯められたマイナスのエネルギーだったのです。

本当のことが分かり出した頃から、私の口から、あれほど出ていた「違う！」「どうして？」という言葉が消えていきました。

代わりに、「ごめんなさい」「本当にごめんなさい」、そして「ありがとう」という言葉が出てくるようになりました。

本当に「ありがとう」しか、ありませんでした。

思えば嬉しいのです。

恨むなんてとんでもない。

「ありがとう」しかありませんでした。

家族に、友人に、社会に、みんなに、「ありがとう」ばかりでした。

私にとってのセミナーは……

私は、アルコール依存症だった夫が、命を繋いでセミナーに参加してくれたことが、本当に嬉しかったのです。

肉体細胞が、こんなにまでボロボロにならなければ、集うことができなかったけれど、夫が、セミナー会場に、その肉体を運んでくれたことが、何より嬉しいです。

私は、私や私の家族が、セミナーで学ばせていただく機会を持てたことを幸せに思っています。

夫がアルコール依存症だったからこそ、その機会を得ることができたのです。

今は、それが、ただただ嬉しいのです。

セミナーで学び始めた頃、私は家庭では『言えない』この思いを抱え込んで過ごしていました。夫に言えばケンカになる、子供に自分の思いをそのまま伝えたら傷つく、と、だから言いたくても言えない、言えないと、夫はアルコール依存症、子供は心を病んでいる、何とかしたいのに何ともならない、もんもんとした思いを抱えながらも日は過ぎていく、時間は止まってくれない、目の前のことだけを進めている、根本は何も手がつけられない、私の中に、言えない思いが溜め込まれて行きました。それは、胸の中心部にすっきりしない何かが詰まっている不快な症状となって現れましたが、溜め込んだ言えない思いが現象となっているとは知らなかった私は、時折胸を叩いてみたり、喉を鳴らしてみたりしたものの、胸のつかえは取れませんでした。この頃、「私一人がガマンすれば、家庭は何とか波風立たずにすむ」と間違った考えのままでした。思えば、子供が中学、高校の頃から、言えない思いは続いていました。

セミナーに行き、闇出しの時や反省ノートに、その言えない思いを、素直に、ぶっつけるように、思いのまま書く作業を進めていきました。思いのノートは、一面「バカバカバカ」と字が大きく書かれていたり、「あなたが悪い！」と責めていたり、「どうして分かってくれないの！」と罵っていたり、反省ノートのページをめくると、字の勢いや大きさなどで、気持ちが現れていました。心を見る学びでは、教材となることは、本当に次から次へと吹き出してくる有様でした。反省ノートに日々向かううちに、ふと気が付くと、胸のあの不快なつかえが軽くなっていたのです。反省ノートに吐き出した分だけ胸のつかえが取れていきました。

出せども出せども尽きることのない闇の思い。そんな反省の中で、この闇の思いを出した分だけ、暖かな思い、やさしい思いに変わっていくことを体験として知りました。

初めは、腹が立って、悔しくて、「何故よ！」と相手を責めまくります。思いの悔しさ書き切ったところで、「アレ？　これって、私？　私がこれなの？」と、そのエネルギーが自分のものと気付いたとき、「ゴメン！」と、「本当にごめんなさい」の思いが、涙と共に吹き出してきました。

ところがこの思いも、「こんなに私は反省できた、嬉しい」と思っている自分に、夫から「オイ」と話しかけられた瞬間、反省前の日常の自分に戻ってしまうのです。涙を流し、心ではこんなに「ゴメンナサイ」の思いが出ているのに、瞬時に通常の自分になることをいっぱい繰り返しました。

何も分かってない、分かったふりだけが現状、と思いつつ、喜びや嬉しさを感じたとき、そのまま喜んでいきました。「間違っていたら修正がかかる」この言葉を信じました。

家族には、言えない思いがあって接しているため、言葉にこそなっていなくとも、そのエネルギーはどんどん私の口から出て行ったのでした。反射するように、毒矢を含んだエネルギーの言葉が返ってきます。自分の出したエネルギーです。このことが分からず、言葉や上っ面でウソばかり言っている間は、何の気付きも変化も、心の中にホッとする温もりも無いままだった、と思い起こしています。

こんな苦しい思いは、この頃はまだ、苦しみのスタートラインだったと思います。

この後、夫の骨折入院、長女の心が汲み取れないがために起きるイザコザ―。この頃、笑顔が消え、頭の中は、「何故？　何故？」と考えている状態でした。答えは見つかりません。反省は続け、学びの本を読み、学んでいました。セミナーにも参加しておりました。心はズタズタに傷つき、もう自分では立ち上が

れない状態になり、家出しました。この事は「私の家出」のところで書かせていただきました。

本当に、愚かそのままでした。

◇

今現在は、従来のセミナーはもうありません。

従来のセミナーは、三年ほど前に終了しましたが、そのあとに、私たちの学びの仲間たちが、この学びについて、本を出版してくださいました。

そして、本が出版されたことによって、新しく学びを知った人たちを対象にしたセミナーが、開催されてきた経緯がありますが、その回数は、従来のセミナーに比べると、当然のことながら、極端に少ないです。

そういう事情を振り返ってみましても、本当に、私は、幸せ者だと思います。セミナー全盛期に、学ばせていただいたことに感謝せざるを得ません。

確かに心の見方は浅いでしょう。それでも、今は、「本当に下らない自分というものを、私は前面に押し出してきたのだ」「知らなかったとはいえ、本当にお粗末だった」「自分のエネルギーで、さぞかし私の周りにいる人たちは大変だっただろうなあ」と、つくづく思っています。

そういうことを思えるだけでも、私は幸せだと思います。

セミナーで学ばせていただくチャンスに恵まれなければ、おそらく、私は、まだまだ、苦しみの中で苦しみ続けるだけの人生で終わっていたでしょう。

今もまだまだ、私の心の世界は、苦しい状態には変わりはありませんが、学びに集う以前の苦しさとは違っています。

少なくとも、今は、自分が「苦しいなあ」と思えば、やはり、私は自分の心

を見てみようとします。

相手から何をされようとも、何を言われようとも、それらによって、自分の心から出る思いを、自分の中で確認することを、まずしようとする、これは、私にとって、大きな収穫です。

学び始めた当時は、自分の心から出る思いを知ることが、私自身の生まれてきた、たったひとつの目的だったと、教えていただいて、本当に面食らいました。「人生は喜びです」という言葉なども、私からすればとても信じられないものでした。「こんなに苦しい人生なのに、それがなぜ喜びだなどといえるのか」と、信じられない思いを通り越して、反発の思いがたくさんありました。

しかし、そのような私でも、セミナーの回数を重ねていくうちに、「本当に人生は喜びだ」と、私自身がそう思えるようになりました。嬉しいことです。

少しずつですが、そう感じてきたから、不思議です。

人生は苦しいものだと、重い荷物を背負って、暗い顔をしてブツブツ言いながら、生きてきた自分自身が、かわいそうでなりませんでした。

私の母は、そんな人生を私に歩かせるために、私を生んでくれたのではないと思い始めました。

セミナーでは、自分の心を見るという中心柱に、『母親の反省』というものがありました。

それは、自分を生んでくれた母親に対して、どのような思いを吐き出してきたのか、まずノートと鉛筆を持って、母親に使ってきた心を書き出してごらんなさいというものでした。

私も、一生懸命、その作業をしました。

母親が私にしてくれたこと、してくれなかったことを、できるだけ小さな頃に遡って思い出して、その時に、母親にどんな思いを持ったのかとか、反対に、私が母親にしてあげたことはどんなことだろうかと思い出しながら、色々な場面で母親と接する中において、母親に対して出してきた思いを、ありのままに書き出しました。

それは、同じことの繰り返しでした。

来る日も来る日も、同じことを繰り返しては、目を閉じて、母親を想いました。

同時に、セミナーでは、『他力信仰』に集ってきたときの心を振り返ることも、それぞれの課題でした。

どのような思いで、他力信仰をやり続けてきたのか、教祖、指導者などと呼ばれている人たちに対して、どのような思いを向けてきたのか等々の反省です。

学ばせていただいて、本当によかったというのが、私の偽らざる感想ですが、その学びの奥深さという点につきましては、今現在の段階では、私には何も記すことはできません。

ただ、私が、今ハッキリと言えることは、自分の周りに起こってくることで、自分が不都合なことだと思ったことほど、本当は、自分にとって都合の良いことだったということです。

セミナーで伝えられたことは、仲間たちが出してくれた本（巻末に紹介しています）に、詳細に記されています。

できれば、一度、手に取って読んでいただけたらと思います。

そして、読んでいただければお分かりだと思いますが、その内容は、大変シンプルです。

しかし、その大変シンプルな内容が、なかなか分からないし、難しいと思います。

私自身も、一回が二泊三日のセミナーに、平成五年より毎月のように参加させていただきました。

その間、それこそ、懇切丁寧に教えていただき、繰り返し学んできました。

いいえ、きたつもりです。

学びの中心の、「心を見る」という作業についても、自分なりにやってきたと思ってきました。

しかしながら、今、このように、自分が本を出版するにあたって、いざ、自分の心で感じているものを、文字にしようとすると、いったい、私は何を学んできたのだろうかという思いが先に立ってしまうのです。

長く学ばせていただいて、確かに、この世的な幸せとか喜びとかは、薄っぺ

らなものに過ぎないことを感じています。

しかし、その薄っぺらな幸せとか喜びさえも、ままならない自分の境遇でした。その自分の境遇に、どれだけ苦しんできたのか、嘆き憂えてきたのかという愚かな自分でした。

私は、苦しむ自分が間違っていたなどとは、なかなか思えませんでした。正しい自分からまず始まる、私の「心を見る」という学びは、それ自体が全部間違っていたのでした。

学びは難しいというのが、その点です。

学びの中で、よく言われていたことのひとつに、「全部をご破算にしなさい」というものがあります。

しかし、なかなか、ご破算にできません。

「自分は正しい」「間違っていない」「しっかりと立派に、やってきた」「でき

る限りのことはやってきた」という思いが、根底に流れているからです。

私は、その根底に流れているということすらも、よく分からなかったのです。

それは、自分の立っている場、学びの言葉を用いれば、「自分の基盤」、「自分の土台」が、この世的なところにあるからです。

このことを、自分の心で知っていくことは難しいです。

私たちが伝えていただいた「心を見る学び」とは、自分の心で分かることが大切なことなのです。

知識として自分の中に吸収したものを、実際の生活をしていく中において、反映させていく難しさを感じてきました。

頭で理解していることと、心で分かることとは、全く違うことだ、つくづくそう思っています。

セミナーには、色々な人たちが集ってこられました。
男性、女性、年齢も職業も様々、そして、言うまでもなく、それぞれの境遇も色々でした。
大勢の人たちが集ってきたけれど、そこでは大きなトラブルも何もなくて、みんな生き生きとしておられました。
みんな、嬉しそうでした。
自分の間違いが、あからさまになるセミナー会場なのに、みんな、はち切れんばかりの笑顔でした。
セミナー会場は、ありのままの自分をさらけ出せる、温かいお母さんのお腹の中だったのですね。
そのような時間と空間を、たくさんたくさん持たせていただいて、何て私たちは幸せ者だろうかと、きっと、セミナーに集われた人たちのほとんどが、そ

のような思いを持っておられるだろうと思います。

誰に遠慮することなく、誰の目も気にせずに、思う存分、自分を解放できて、そして、すさまじいエネルギーを溜め込んできた自分と対面できることの嬉しさは、私の心の中にも、しっかりとあります。

汗と涙にまみれながら、自分がこんなに凄いエネルギーを溜め込んできたことを感じさせていただいて、本当に最高の時を過ごさせていただきました。

セミナーを思えば、ただただ、ありがとうございましたという思いしかありません。

今、私を振り返れば……

アルコール、つまりお酒を、あなたはどう思いますか。

私は、お酒を憎んできました。

お酒漬けの夫を憎んできました。

お酒が憎いのか、夫が憎いのか、そのどちらも憎いのか自分でも分からないくらい、すさまじいエネルギーを流し続けてきました。

「そのすさまじいエネルギーがあなたですよ。そのことに気付きなさい。」

夫のアルコール依存症が、自分に自分が伝えるメッセージであったなどとは、おそらく、心を見るという学びに繋がらなければ、絶対に思いもしないことだったと、私は思っています。

学びに繋がって、地獄に仏の言葉通り、地獄のような日々の中で、確かに人の優しさやありがたさを、私は身に染みて感じてきました。

確かに、人はひとりでは生きられないなあ、みんなに支えられて、助けられて、今の私たちがあったんだ、ありがとう、ありがとうという思いは、心に湧いてきます。

それは、これまで、私自身、あまりにも暗かったし、あまりにも己が正しくて、己が偉くてどうしようもなかった自分なのに、そんな自分でも、こんなに人の優しさに出会わせていただいて、ありがとうございますという思いに過ぎないものかもしれません。

今の私は、幸せなんです。

自分のすさまじいエネルギーを周りにぶちまけてきた結果が、これまで自分自身が味わってきた苦しみ、悩み、憂いだったことを、私はほんの少し感じて

いるからです。

夫ではなかったし、子供でもなかったのです。

やはり、彼や彼女たちは、私にとってはかけがえのない家族でした。

遅まきながらも、今、このように自分を振り返るチャンスを自分で作り、そのように思えるから幸せなんです。

アルコール依存症の夫が、酒を絶ってくれたなら、私は幸せになれる、万事うまくいく、そう思い込んで、そのために東奔西走してきた自分でした。

精一杯生きてきたと自画自賛してきたけれど、結局、私は、一番大切なことを見落として頑張ってきたのです。

自分が頑張ることが、さらに新たな苦しみを生んでいくとは、私には、なかなか分かりませんでした。

いいえ、内心は少し学びの本質に近づいてきたかなあなんて、また己の偉

い部分が飛び出してきますが、今は、「そんな私もみんな受け入れだよ」って、自分に言ってやれる余裕が出てきています。

夫の心の叫び、そして、自分の心の叫びを真正面から聞く優しさに欠けてきた自分でした。

ただ、酒が好きなだけ、そう夫に言わせるその心の底をくみ取る優しさに欠けていたのでした。

それでも、今はまだ、学びで得た知識の域を超えていないでしょうが、しかし、私は、私に残された時間、苦しみもがいてきた自分のために、誠実に生きてみようと、今、決意を新たにしています。

自分がまず幸せだったと気付くこと、何がなくても、もう自分はすでに幸せだったことに気付くこと、これでした。

幸せになろうではなく、幸せにしてくださいではなく、私は幸せな存在でし

たと、ほんの少しでも心で感じられて、そして、私の人生の幕引きができれば最高だと思っています。

人って優しいなあ、私って優しいなあ、チラリとでも本当にそのように思える日が来るのを楽しみに、日々を過ごしてまいります。

アルコール依存症の詩

（1～11まで、一つでも該当するものがあれば、アルコール依存症なんですよ。）

（アルコール中毒で、アル中さん。）
アル中さんはね、アル中さんはね、アル中さんはねぇ……。

1. 毎日飲むの、続けて飲むの、休みなんぞはありません。
2. 嘘を言うの、口から出まかせ、嘘の上塗り重ねます。
3. 隠して飲むの、隠れて飲むの。自分で買ったお酒でも。
4. 他人が悪い、周りが悪い、いつも自分は良い子です。

5. 食べられないの、味がないの。酒なら飲めます不思議です。
6. 暴力振るう、突然怒鳴る、家族は怖さで震えます。
7. 手足が震え病気になるの。肝臓、糖尿、脳障害。
8. 信用なくす、友は去って行き、仕事もなくしてしまいます。
9. イライラするの、目覚めて飲んで、幻覚、幻聴、出てきます。
10. やせこけて、体力なくし、失禁、下痢が続きます。
11. 家庭は壊れ、酒々の、地獄の日々が続きます。
12. ここまで来たらば、別れ道。飲めば死が待つ、断てば希望が湧いてくる。

アル中さんよね、アル中さんよね、アル中さんよねぇ……。

13. 心開いて「助けて」と、あなたの家族に言いなよね。
14. 心の病よ、治療をすれば、必ず治るの、明日が見える。
15. カウンセリングと断酒会、優しくあなたを包んでくれる。
16. 命を懸けて、人生を教えてくれたの、ありがとう。

あ・り・が・と・う!!

休肝日が必要なのに、「明日から」と延ばしているあなたへ、私からの提案です。

人が木に寄り添う、たたずむときは休み。

木曜日が休肝日です。

アルコール依存症の詩

おわりに

日々ゆれる心を見る日々を過ごしています。楽しいです。うれしいです。喜びはいつでもどこでも、思えば湧きだしてまいります。

つくり事、とんでもない、本当の事です。本当の私の日々です。真実の私の状態です。私の人生、出来過ぎといつも思っております。

さて肉体を持っている私の日常は、年相応の物忘れもあり、高コレステロール治療中、ドライアイ、眼瞼痙攣ありと、あれこれお医者様のお世話になりながらの生活です。不満も不服もございません。幸せです。

「家族のため」と一生懸命心配りをしてきたつもりでいましたが、あくまで「つもり」で、本当に、夫に、娘達に、申し訳ない自分に、反省ノートを綴るうちに気付きました。愚かな自分をどこまでさらけ出しているか分かりませんが、「愚かな自分」と分かり始めてから、私は、ゆるゆると心が軽くなり、言葉が変わっていき、今は本当に幸せです。

「苦しみは愛」本当のことだったと私は思っています。心を見る学びに出会い、感謝、感謝で嬉しくてなりません。

出版に当たり、多くの方の助けがあり、ようやくここにたどり着きました。かんぽうの桐生敏明様、いろいろとありがとうございました。正直なところ、私の元原稿のままでは、とてもお読み頂けるものではなかったのです。

「さすがプロ」などと思い、校正もまた楽し、と進め、手を入れ、書きかえ、自分と向き合い、作業の大変さを体験いたしました。

「人間の本質は意識である」と、人生をかけて伝えてくださった田池留吉先生、少しでも良い本にしようと心を砕き、原稿に目を通し、意見を下さった方々、ありがとうございました。心よりお礼を申し上げます。

拙い私の本、読んでくださったあなたに、深く感謝いたします。

そして、一番私が言いたかった「お世話になった皆様ありがとうございました。ご迷惑をかけた皆様、ごめんなさい。」を、この場をお借りして申し上げます。

再度、ごめんなさい。そして、ありがとうございました。

後藤光代 （ごとうみつよ）
昭和 14 年　台湾に生まれる
昭和 20 年　終戦により日本に引き上げ
昭和 32 年　国立大府荘準看護学院卒業
　　その後 30 年間、看護業務に携わる
昭和 35 年　県立大府高等学校夜間部卒業
昭和 40 年　結婚
愛知県在住

アルコール依存症の詩

2008 年 10 月 8 日　初版第 1 刷発行

著者 —— 後藤光代
装幀 —— 仁井谷伴子
制作 —— 編集工房 DEP
発行 —— 株式会社かんぽうサービス
発売 —— 株式会社 かんぽう
大阪市西区江戸堀 1 丁目 2 番 14 号（〒 550-0002）
電話……(06)6443-2171 ／ FAX……(06)6443-4940

印刷／製本……モリモト印刷株式会社

© MITUYO GOTO, 2008 Printed in Japan

波動で伝える真実の世界

意識の流れ[改訂版]
田池留吉 著
A5 /900円(税込)

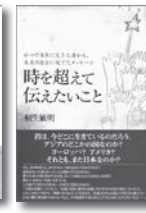
あなたは、今までにこの世のどこかに真実というものがあるのではないか、今はまだなにか分からないけれど、絶対に変わることのない本当のことがあるのではないか、と考えてみたことはないですか。あなたは本当のことを知りたくはありませんか。

ありがとう
塩川香世 著
A5 /1000円(税込)

自分というものの本質を知らない人間は、全く無知でしかないと思うのです。自分が本当の自分というものを知らなければ、その中身は何もないことになりませんか。では本当の自分とは何か、自分を知るとはどういうことなのでしょうか。

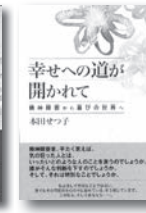
母親のぬくもり
本田せつ子 著
A5 /1000円(税込)

近年、子供を取り巻く環境は狂っているとしか言いようがない状況です。その中で子供の問題も多発しています。最近、話題にのぼる自殺、いじめ、子供の犯罪等々、子供の周辺で起る事柄はいったい何を私たちに伝えようとしているのでしょうか。



時を超えて伝えたいこと
桐生敏明 著
四六 /900円(税込)

でも、君の時代にも、まだ日本という国は存在するのだろうか？　返事がないのは分かっているが聞かずにはおれない。僕の生まれた国、僕が生きた国、そして大切な人たちと出会った国だ。この地で大事な人と出会い、大事なことを伝えられた。



幸せへの道が開かれて
本田せつ子 著
四六 /820円(税込)

精神障害者とは、いったいどのような人のことを言うのでしょうか。誰がそんな判断を下すのでしょうか。そしてそれは特別なことでしょうか。私は決して特別なことではない、誰でもその可能性を心の中に秘めている、そう感じています。

愛と死の真実
塩川香世著
四六 /820円(税込)

あなたは、これまでに自分の死を考えたことがありますか。自分が死ぬ、人が死ぬ、それはどういうことかと思ったことがありますか。命が大切なのは、みんな知っています。では、命とは何でしょう？なぜ命を大切にしなければならないのでしょうか？

家族の風景
本田せつ子著
四六 /820円(税込)

家族の中で諍いが始まる時、そこには大きなエネルギーが働きます。諍いの原因は、お金でしょうか。夫や妻の異性問題でしょうか。相手を思う、よかれと思ってそうしているのに……でもその根本には、他の思いがあることに気付かれるでしょうか。

続 意識の流れ
田池留吉著
四六 /750円(税込)

私達の時間は永遠です。生まれてから死ぬまでが、私達の時間ではありません。私達の時間は、死んでから途切れることはなく、ずっと続いています。その時間の中で、今、ひとつの肉体を持っているだけです。

母なる宇宙とともに
塩川香世著　四六
(Ⅰ＝750円/Ⅱ＝600円)

読み進めていくうちに、心に何かが伝わっていくと思います。それを私は波動だと言っておきます。もっと言えば、母なる宇宙からの波動を心で感じていかれると思います。何気ない題材を通して、私はその波動をお伝えしたいと思っています。

意識の転回
塩川香世 著
四六 /700円(税込)

あなたは、「意識の転回」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。人間の本当の喜びも幸せも、そして、人間という存在そのものも、「意識の転回」なくしては分かりません。
では、意識の転回とはなんでしょうか？